



ケンハラクマ氏のハタヨガ集中講座 @theBIRTH&days

2018
9/9 (日)

場所：the BIRTH&days スタジオ

内容：14:00-15:30 ハタヨガ集中講座 Part1

「基本説明からポーズの正しい行い方、
アジャストメントとアライメントを学ぶ」

15:30-17:00 ハタヨガ集中講座 Part2

「ヨガの呼吸法と瞑想法・哲学とライフスタイル・質疑応答」

費用：theBIRTH&days・IYC 会員様 ¥5,500 円 (税抜)

一般 ¥6,000 円 ※事前に受付にてお支払い下さい。

メ切：定員 35 名に達した時点で受付を閉め切ります。

FITNESS GYM

theBIRTH & @days

tel 0266-72-5000

Hot Yoga Studio

〒391-0001
長野県茅野市ちの3550-10
(弥生通り内)
JR茅野駅西口から徒歩1分

営業時間

平日10:00-22:00 / 土祝11:00-20:00
定休日 日曜日・毎月15日(メンテナンス日)
<http://www.birth-days.jp/>