

Gravity Yoga

グラヴィティヨガ

¥6,120/月4回

火曜19:00~20:30

”頑張らずにできるヨガ”

体力・柔軟性がない方や高齢者も続けられるヨガです。
自律神経を良好な状態へと導き、内臓機能の回復、免疫機能の向上、
酸素・気・プラナーナをより多く取り込み生命エネルギーを回復させます。
ゆっくりと時間をかけて行うので、心に穏やかで安らぎに満ちた深い
静けさを得ることができます。

毎週受講できない方のための お得な受講チケット

【グラヴィティヨガ チケットブック】	☆5枚つづり	¥8,650
(グラヴィティヨガ以外の講座も受講可)	☆10枚つづり	¥16,470

講師 沖田 優

《グラヴィティヨガ協会公認インストラクター》

