

International Yoga Day

ever.YOGA&FITNESS

2025.6.21 (土)

10:00-11:00

シルシアーサナWS

-Sirsasana Work Shop-

会員様
限定

「アーサナの王様」とも呼ばれる、逆転ポーズのシルシアーサナを練習していきます。スーッと、フワッと足が上がる感覚を掴んでいきましょう。必要なのは挑戦する心。挑戦してみましょう♪

料金 2,000円（事前決済）

予約 公式LINEからお申し込みください

11:15-12:00

サツトサツガお茶会

どなた
でも

ワークショップ後お茶会を開催します。カフェで各自お好きなドリンクをご購入いただきますと幸いです。お茶菓子は簡単に用意しますが、持ち寄り大歓迎です♪入退室自由、予約不要です。

