

## “今よりもっと…”

ヨガのポーズや呼吸法以外に、ヨガの理論や集中法・瞑想法に、じっくり取り組むレッスン時間 120 分のクラスです。個人別の疑問やつまづきも解消できるので、確実にヨガのテクニックが身に付きます。難しいポーズや呼吸法をするわけではありませんので、ヨガ初心者の方も奮ってご参加ください。

【開催場所】 『古江集会所』1階ホール \* 広電『古江』電停 徒歩 7 分  
広島市西区古江西町 10-38 \* 駐車場有(要予約)

【講師】 森川

【受講費】 1回=2,300 円

<\*1>本クラス以外に、月 1 回程度ヨガクラス(ハタヨガ)を受講されている方=1,800 円。

<\*2>旧アサナン・アドバンスクラス生の受講費、及び、<\*1>の方の 4 回目以降の受講費は 1 回=1,500 円。

【開講日】 金曜日 10 時~12 時 (120 分) 月 1 回開催

<2021 年前期 開催予定日>

4 月 23 日 / 5 月 7 日 / 6 月 11 日 / 7 月 30 日 / 8 月 27 日 / 9 月 10 日

### 【その他】

◎初回体験 500 円、入会時には 3000 円(テキスト代込み)を申し受けます。

\* 共に、アサナン会員の方で、テキスト「ヨーガの実践」をお持ちの方は不要。

◎ヨガ初心者の方もご受講頂けますが、テキストを購入し予習をしてからご参加ください。

◎ヨガマット、ハンドタオルをご持参ください。レンタルマット(要予約・使用料 100 円 / 1 回)

◎動きやすい服装で裸足になってご受講ください。\*簡易的な更衣スペース有

◎入室時の手洗い(除菌)&マスク着用にご協力ください。

【問い合わせ先】 森川(指導&受付窓口)まで 連絡先:080-1920-3972



《ホームページ》



《LINE 公式》