

# 太陽礼拝108回



12・24(月)祝日  
9:30~11:30

担当:中野・根木

【太陽礼拝】とは、ヨガにおいてもっともメジャーとも言えるいくつかのポーズが連動したヨガの動きその【太陽礼拝】を108回行うクラスです。休みながらでも大丈夫です！心を乱し、悩ませる心の働きでもある煩惱。その数だけ太陽礼拝をおこなうことによって、煩惱を振り払う意味合いがあるようです

料金： 700円（イベントレッスンの為、回数券の使用はできません）

対象： 一般成人男女

定員： 60名

受付方法： 当日、1階受付にてお申し込みください。