



有料レッスン

ハタヨガ

ハタヨガは「太陽（ハ）☀️」と「月（タ）🌙」
 ー相反するエネルギーの調和を表すヨガ。ゆったり
 と、時に力強く。メリハリある動きで
 心と体を整えていきます。



こんな方におすすめ

- 姿勢や柔軟性を整えたい方
- 疲れを癒し、自律神経を整えたい方
- ストレスを和らげ、深い眠りを得たい方

毎週日曜日
 14:30~15:10
 担当：飯嶋かおり

定員20名
 最小遂行人数2名以上



1回参加料：アルラ会員様 550円（税込） 申込み：フロントにお申込み
 非会員様 1,100円（税込） 電話予約可
 054-655-8333