

# ZUDDHA

ズッタヨガ

# YOGA

## SCHEDULE

**5/3 5/10 5/17 5/24**

WEDNESDAY

11:00 -12:15 | 17:00 -18:15

## LOCATION

### 白馬フィールドスポーツジム

長野県北安曇郡白馬村北城21665

## PRICE

**¥1,500**

フィールドジム会員は¥1,000

**初回体験 ¥1,000**

- ・動きやすい服装でお越しくください。お水など水分補給できる飲み物もご持参ください。
- ・ヨガマットレンタル無料。ご自身のものをお持ち頂いても構いません。

Namaste!



## HITOMI SUZUKI

Zuddha Lotus Yoga School 200hrs TTC 修了  
冬はスキーで山や森の中で遊ぶこと、  
自然の中に身を置くことが好き。

📍 hitomi.hidamari

ヨガ初心者の方、体が硬い方も、経験者の方も大歓迎。呼吸法からはじまり、深い呼吸とともに伝統的なハタヨガのポーズを通して、体と内側に意識を向けていきます。

継続的にヨガの練習を続けて、体や内側の変化を楽しみましょう。

RESERVATION  
予約／問い合わせ

ご予約は 前日の18:00までに  
スポーツジム 0261-85-2307 にお電話、  
または、Instagram DMにて。

