

ZUDDHA

ズッタヨガ

YOGA

SCHEDULE

11/16 WEDNESDAY
11/23 11:00-12:15
11/30 (75分)

上記クラスの外、プライベートセッションやお友だち同士や家族のみのクラスも受付中。
お時間や場所についてお気軽にご相談ください！

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。

少人数クラス。プライベートクラスも可能です（日程相談可）。

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。

