

15,22日（日）

□アシュタンガ90□

通常のクラスと同時開催で動いていくクラスとなります。

アシュタンガヨガのフルプライマリーレッドクラスです。カウントに合わせて動いていきます。

レッドクラスはプライマリーシリーズ全て行います。

ご自分の練習されているところまでアーサナが進んだら、各自シャヴァーサナ、退出、もしくは見学してもらっても大丈夫です。

☆masashiインストラクタープロフィール☆

下記、ぜひご覧ください。

<https://www.yoga-univa.jp/instructors/343>