

3ヶ月限定 class

大橋 火曜 12:45~(75分) 定員6名

健康スタイル維持・体幹フローYOGA & デトックスリストラティブ

ANNA

自然農 organic
holy basil tea 付き

料金(税込) 一般 2000円 会員 550円 回数券 3回 5000円(1ヶ月有効) 10回 13000円(3ヶ月有効)



12月 7.14.21.28

1月 11.18.25

2月 1.8.15.22

●内容●

ヨガでは、呼吸で気持ち良く動き、
体幹も強化し、全身の健康的なスタイル維持に。

その後にボルスターやブランケットを使い
リラクスのポーズでおやすみしていきます。

その後、お茶タイムで更に内側のデトックス効果。

※自らが自然農で収穫したクリシュナホーリーバジルを使用！
(薬効が高く、インドでは神に崇められている植物)

●予約方法●

一般… ANNA Instagram DM より

会員… hacomono より

お願いいたします。



instagram



hacomono

●講師プロフィール●

Anna Noguchi (別名：あんなよがみならい)
ヨガを教えはじめています。

ANNA1993 ヨガウエアのデザイナー、兼
絵を描いたり、洋服やオブジェをつくる作家、兼
自然農の畑もしているファーマー

Instagram : @anna.1993

HP : anna1993.com

●講師から一言●

ヨガをすると、気持ちが良く、たのしい気分になります！

ヨガの後の、飲み物は染み渡って格別美味しくです。

私自身、ユニヴァで、ヨガに出会い

ヨガの語源「繋がる」のように、全てが繋がっていきました。

3ヶ月間限定クラスを通して、

いっしょにヨガを探求していきたいです。

火曜日の 12:45 お待ちしております！ アンナ