

Yoga Class @ CANTIK

All Classes are Drop-in. www.cantikbalialit.com

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
10:00am to 11:30	Slow Flow Yoga Open class						
6:30pm to 8:30			Yin Yoga Open class				
6:45pm to 8:30					Hatha Yoga Intermediate		

Class Descriptions

Slow Flow Yoga...呼吸に合わせてながら、立って行うポーズ、座って行うポーズ、フィニッシングのポーズを気持ちよく流れるように行います。ポーズ保持のため、タオルをご持参下さい。全ての方におすすめのクラスです。

運動量★★★

Yin Yoga...ゆっくりと静かにポーズを維持し、関節部分、主に股関節周りと背骨の柔軟性を高め、滞った体液や『気』の流れを整える、東洋のタオイズムに基づいた、リラックス出来るクラスです。アンチエイジングに最適なクラスです。運動量★

Hatha Yoga...ヨガのアサナ（ポーズ）や呼吸法の理解を深めながら一連のポーズを行います。ヨガ初級・中級以上の方、ある程度の運動量を求める方におすすめのクラスです。運動量★★★★

料金・・・1クラス ¥2,500 ひと月に6回以上通われる方・・・毎月7回目より¥1,000
不定期参加の方・・・4回ごとに¥500の割引

定員・・・5名まで 前日までの予約が必要です。

*動きやすいウェアとタオルをご用意下さい。

* *突然のキャンセルは生徒さまの全額負担とさせていただきますので、どうぞご了承下さい。

CANTIK - located at 2-28 Shinchi-cho Shimonoseki-City Yamaguchi

Booking : e-mail cantikbalialit@me.com Phone 083-235-1720