オンラインヨガ（バイリンガルクラス）～Yoga for Runners～

バイリンガルヨガクラスでは、Hello,How are
you?等、日本人でもわかる英語で海外ランナーとも挨拶をします。メインレッスンを日本語で開催。 また、ランとヨガの共通点は姿勢と呼吸を意識すること。呼吸を深めながら、ランニングにつながるポーズを行います。また左右の差を違いを確認しながら故障予防にもつなげていきます

イベント名	オンラインヨガ（バイリンガルクラス）～Yoga for Runners～
開催日	2021/1/10
申込料	無料体験オンラインレッスン 無料 オンラインヨガ（都度利用） 1,100円 オンラインヨガ（回数券４回） 3,500円 …他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
主催者	Yoga and Running Instructor, Maskao Saito
お申し込み	※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/49642