～100分スペシャルレッスン～

【YOGA Hatha Vinyasa(ヨガ ハタヴィンヤサ)】

更科 有哉先生プロフィール

1977年に生まれ、北海道札幌市で育つ。
20歳で俳優を志し上京。
2002年、役作りのため始めたYOGAに
魅せられ独学で学び始める。
2008年から定期的にインド・マイソール
KPJ AYIにてSharath Rangaswamyに師事。
近年ではAssistantを務める。
2度目の渡印では異例の早さで
Intermediate Led classに参加。

2009年、2010年二度に渡る、
車での日本縦断Yogaの旅
《INFO THE MIND TOUR》を敢行、
大成功を収める。

12月1日限定

日本全国を飛び回っている
ヨガの第一人者です。初心者
～上級者まで楽しめるクラス
です。めったにないこのチャ
ンス！お見逃しなく～！
水夢館ヨガ担当：杉本

日　　時	12月1日（土）１９：００～２０：４０　（１００分）
内　　容	Basic な太陽礼拝からおもしろい vinyasa、色々な asana（ポーズ）にチャレンジしていただく class です。
対象・定員	１６歳以上　　２５名(先着順)
会　　費	会員　２，５００円　一般　３，５００円
使 用 料	３００/回　　又は１か月使用料が適用となります
募集期間	１１月１６日（金）～定員になり次第　空きがあれば当日の申し込みも可能
担　　当	更科　有哉