

西大島店にて今年も開催決定！

アシュタンガヨガ レッドクラス フルプライマリーWS

2026年 1月18日(日)
13:45～15:15

アシュタンガヨガフルプライマリー！開催決定！

アシュタンガヨガ指導者Zenkou先生をお呼びしての開催♪今回も「西大島店」にて開催！アシュタンガヨガの「フルプライマリーシリーズ」をZenkou先生のカウントに合わせて呼吸と動きを連動させながら動いていきます。ハンドスタンドの方法等も先生に詳しく聞いてみよう♡

【インストラクター紹介】



インストラクター Zenkou

【講師経歴】

2003年 IYC荻窪にてアシュタンガヨガを学び始める
2004年 IYC指導者育成コース修了
2005年 R.Sharath Jois氏のもとで学ぶ
2007年 ハワイ島にてRolf Naujokat氏のもとで学ぶ
2007年 インストラクターとして活動開始

オンラインサロン「ZENKOU YOGA CREATIVE ROOM」主催
都内を中心にzenplace、IYCなどで指導中
目黒区教育委員会主催社会教育講座、東京自由大学、
東京茶寮、GINZA SIX、海藏院などでイベントや講義を開催

参加料

月会員様 1,650円(税込) 非会員様 3,300円(税込)

持ち物

・動きやすい服装 ・飲み物 ・汗拭きタオル

【予約システムはこちら】

開催場所

ヨガスタジオピナクル西大島店



予約

WEB予約システムより専用チケットをご購入の上、
予約をお願いします。