

# International Yoga Day

6/25(sun) アオーレ長岡

08:30～「アオーレで朝のヨガ」 さとうしおみ

09:45～「ヨガの為のコンディショニング」 hitomi

11:00～「ヨーガってなに？」 ミーラ美樹

聖典が解き明かす方法で取り組むハタ・ヴィンヤサヨガ（哲学＋アーサナ）

12:15～「anjali shanti Yoga」 acco