

3月1日(土)

定番アシュタンガヨガ
マインドフル瞑想・プラナヤマもセットで



初心者OK! 翌日マイソールクラスも!
バンコク・BTSプロンポン駅

2025年3月1日(土)9:00~ ケン・ハラクマ
翌日マイソールクラスもあります!

アシュタンガヨガ

9:00~12:00

ヨガの王様 **ラージャヨガ**
脳波測定器を使って解説!



日本でも貴重なクラス! 初心者大歓迎!
バンコク・BTSプロンポン駅

2025年3月1日(土)13:00~ ケン・ハラクマ
ハタヨガを超えて

ラージャヨガ講座

13:00~18:00

3月2日(日)

アシュタンガ・マイソール
自分のペースでできるところまで!



初心者OK! 疲れたらいつでも休んで
バンコク・BTSプロンポン駅

2025年3月2日(日)9:00~ ケン・ハラクマ

マイソールスタイル

9:00~10:30

**ヨガレジェンドが
丁寧に直接指導!**



初心者大歓迎!!
バンコク・BTSプロンポン駅

2025年3月1日(日)10:30~ ケン・ハラクマ
ヒーリング&リラクゼーション

リストラティブヨガ講座

10:30~13:00

ヨガ第一人者が教える!
年配の方・初心者に大人気!!



バンコク・BTSプロンポン駅

2025年3月1日(日)14:00~ ケン・ハラクマ

チェアヨガ養成講座

14:00~18:00

日本ヨガ界第一人者、BKK降臨。

日本よりもケン先生とより濃く過ごせる二日間。

ヨガ歴30年以上、日本ヨガシーンを牽引してきた本物を体験してください。
日本最大ヨガイベントヨガフェスタ発起人、YOGA JAPANコミティメンバー他
健全なヨガ普及で常にヨガ業界を牽引し続けています。

日時：3/1(土), 3/2(日) 9:00~18:00

会場：BTSプロンポン ラケットクラブ

@yogawithsatoru

YOGA WITH SATORU

詳細・お申込み



<https://satoru.yoga>