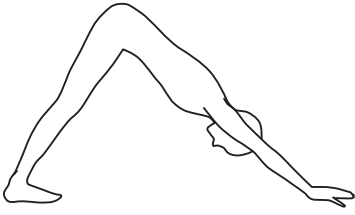
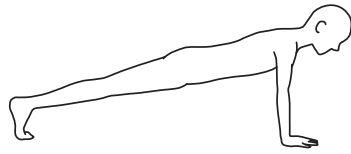


☑一括申込参加条件チェックリスト

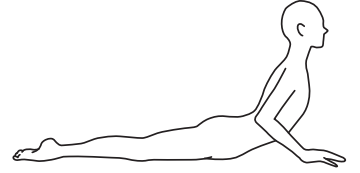
以下のアーサナを、ゆっくりと10呼吸無理なくキープできる。



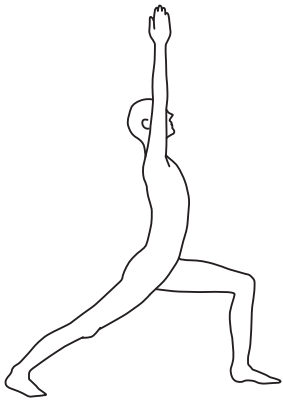
□アドームカシュヴァーナーサナ



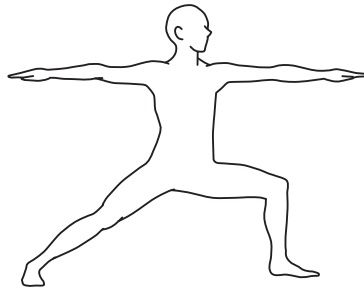
□クンバカーサナ



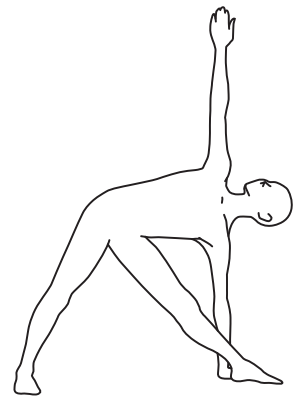
□ブジャンガーサナ



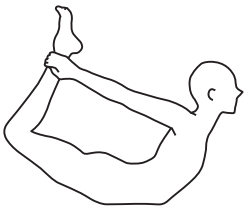
□ヴィーラヴァッドラーサナⅠ



□ヴィーラヴァッドラーサナⅡ



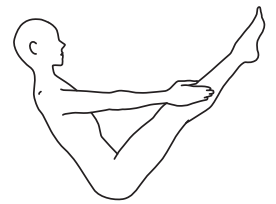
□ウツティタトリコーナーサナ



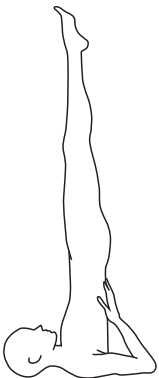
□ダヌラーサナ



□ヴァルクシャーサナ



□ナーヴァーサナ



□サーランバサルヴァーンガーサナ