

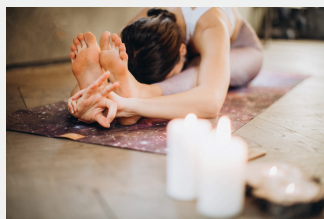
カルド大泉学園  
休館日特別イベント

¥ 1,650

各回15名限定！要予約

## 2025/11/30 (sun) 休館日特別イベント

骨格特性(骨格の個性)を知り、  
ご自身と仲良く安全に快適にポーズを取るススメ  
~日常生活でも不調を改善、楽に過ごせるように~



### ◆9:30~10:30 初級/中級者向け★1~★1.5

肘、膝のラキシティ(過伸展)/股関節の前捻角(内股)  
初級クラスにも出てくる

トリコナーサナ、ウォーリア1、ダウンドックなどを骨格特性に注意して、ポーズを安全に快適に行います。



### ◆11:00~12:00 中級/上級者向け★2~★2.5

肘、膝、手首の過伸展/前捻角/寛骨(骨盤)の骨格特性を知り  
パリブリッタトリコナーサナ、バシスターサナ  
ウパビシュタコーナーサナ(開脚)、

アルダチャンドラーサナなどを安全に快適に行います。

### 根岸 綾IR

- ・国際ポリスピックセラピー協会(YMC)ヨガ指導資格一級取得
- ・テンセグリティー・ヨガ®指導資格取得
- ・テンセグリティー・ヨガ®シニアティーチャー(2025年より)
- ・アンダーザライトヨガスクール RYT200取得、RYT500取得中
- ・アンダーザライトヨガスクール、認定講師
- ・ヨガ安全指導員資格取得
- ・UTLアーユルヴェーダ研修16時間終了
- ・YMCトラウマアプローチヨガ検査8時間終了



OPEN 9:00~12:30  
カルド大泉学園  
☎03-6904-5865



QRコードからご予約/お申込み可能！

ご不明な点等ございましたら  
お気軽にお電話、フロントスタッフまでお尋ねください