

特別有料レッスン

初めてでも大丈夫！

魔法の様にカラダが変わるアジャストヨガ

担当IR

KAZUKO IR

強度 ★1



開催日時

8月12日（火）
15：00～16：30

参加費/定員

一律1,100円(税込)/20名

開催場所

カルド船堀

予約方法

お電話(03-3686-3425)
またはフロントでもご予約可

- ・ お支払いは当日となります。(現金orクレジット)
- ・ レンタル品(オプション)の2セット目は別途料金が必要となります。





アジャストヨガとは…



インストラクターが、皆様の身体に直接触れて、
身体のバランスや調整を行うことで
ポーズを取れるようサポートするヨガの事です。

正しい姿勢でポーズを深めることで、
ケガの予防や身体の引き締めにも効果が期待できます。

レッスン内容…



ヨガのポーズを正しく理解出来ているのかな？
腰幅って？自分に合った膝やつま先の角度？
日ごろの感謝の気持ちを込めまして！！

今まで経験して分かったレッスンの中で、
なかなかお伝え出来なかった事を
実践していきます。
まるで魔法のようにカラダが
変わってくるはずです！



ヨガを始めたばかりの方はもちろん
経験豊かな方も
きっと新しい発見があると思います♪

