

有料レッスン アジャストフローヨガ

〈申込方法〉

WEBサービス→イベント予約

※座席を指定してご予約ください。

〈申込期間〉

11月1日(日)10:00～各レッスン30分前まで

※キャンセル期限は前日23:59まで

※キャンセル期限を過ぎてからの申込も
可能ですが、返金はありません。

〈支払い方法〉

WEBクレジット決済となります。

〈その他〉

※他店舗会員様、法人会員様は

別途施設利用料が発生いたします。

有料レッスン アジャストフローヨガ

【日程】 11/15(日)初級 11/29(日)初級
12/13(日)中級 17:45～19:00

【料金】 2,200円(税込)

【場所】 Volcano studio

【担当】 糟谷敦

【定員】 15名

【予約】 11/1(日)10:00～WEB申し込み
アジャスト（修正補助）

インストラクターが手や足を使って身体に触れて身体の位置を調整し
負担を減らし、ポーズの効果を高めるお手伝いをします。

【初級編】

スリムフローと同等のレベルで太陽礼拝の基本・軽減を学べるクラス。
ホットヨガのビギナークラスが心地良く受けられる方にオススメです。

ポーズへの理解度、捉え方を学んで動いていきます。

ヨガが好きな方、もう一つ学びたい方、更にヨガの楽しさ奥深さ
心地良さをぜひご体験ください！

前回直ぐに予約が埋まってしまい2本連続の増設希望がありましたので
初級を2枠に増やしております！

【中級＋ヘッドスタンドpractice編】

慣れた方、難しいポーズにもトライしてみたい方、応用編のクラスです。

軽減も出来るので気負いせずにチャレンジしてみてください！

更なるヨガの旅へ！

前回から上級チャレンジポーズを減らして一点集中で
ヘッドスタンド習得を目指し一緒に練習しましょう！