

# 有料レッスン アジャストフローヨガ

【日程】 9/13(日)初級・9/27(日)中上級  
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】 8/23(日)10:00～WEB申し込み  
アジャスト（修正補助）

皆さんは自身のポーズはこれで良いのか？柔軟性を高めたいけど  
難しいどうしたら良いの？と思った事はありませんか？  
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。  
アジャストをする事により怪我のリスクを防ぎヨガのポーズの  
理解度、新しい発見、気づきに導かれる事でしょう！

## アジャストフローヨガ 初級

スリムフローと同等のレベルです。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、ヨガの楽しさ奥深さ心地良さをぜひ！

## アジャストフローヨガ 中上級

慣れた方、難しいポーズもトライしてみたい方、応用編になるクラスです。  
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！

# 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〉

【初級】

8/23(日)10:00～9/13(日)17:15まで

【中上級】

8/23(日)10:00～9/27(日)17:15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、利用料が  
別途必要になります。