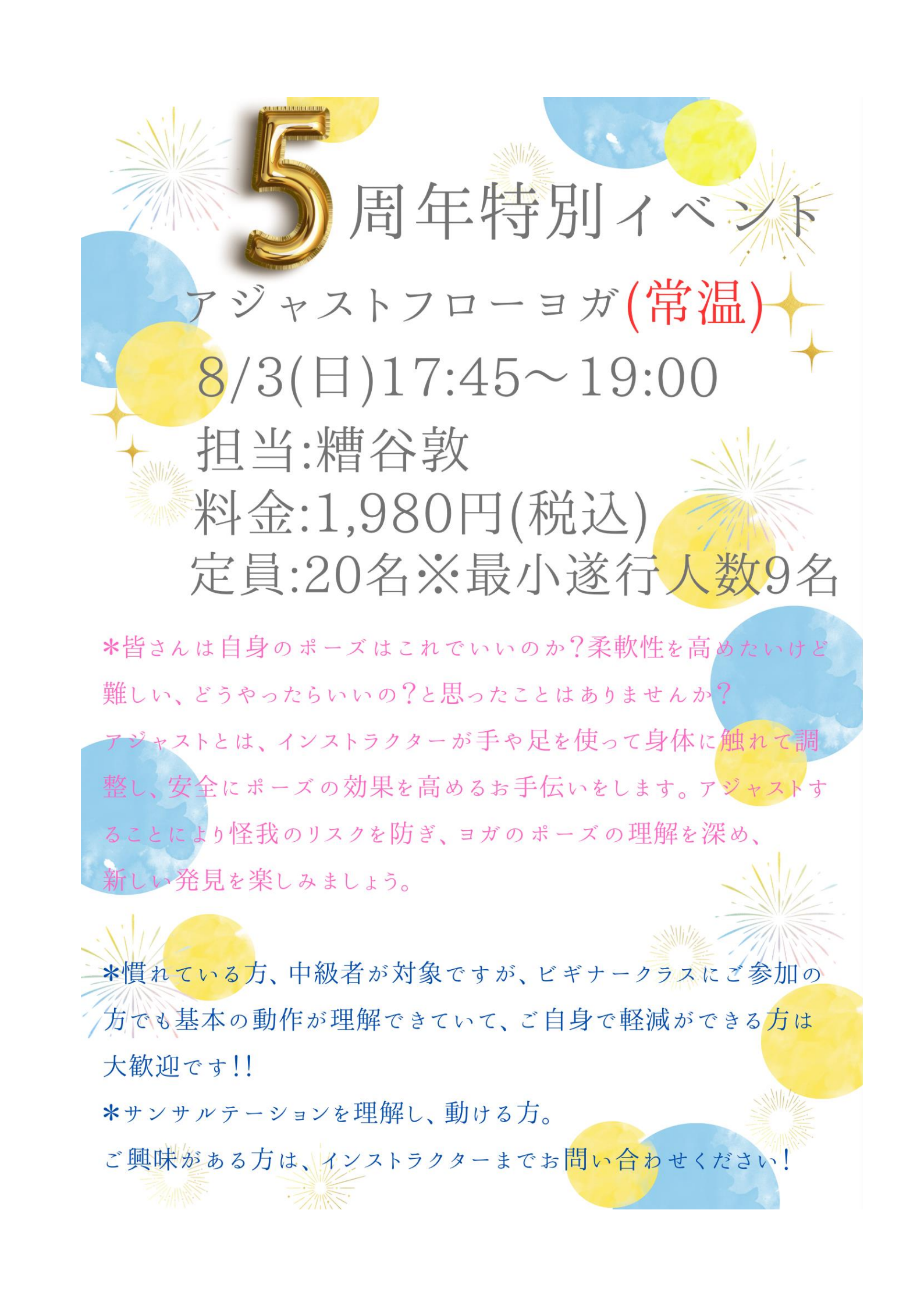




5

周年特別イベント

アジャストフローヨガ(常温)

8/3(日)17:45～19:00

担当:糟谷敦

料金:1,980円(税込)

定員:20名※最小遂行人数9名

*皆さんは自身のポーズはこれでいいのか?柔軟性を高めたいけど難しい、どうやったらいいの?と思ったことはありませんか?

アジャストとは、インストラクターが手や足を使って身体に触れて調整し、安全にポーズの効果を高めるお手伝いをします。アジャストすることにより怪我のリスクを防ぎ、ヨガのポーズの理解を深め、新しい発見を楽しみましょう。

*慣れている方、中級者が対象ですが、ビギナークラスにご参加の方でも基本の動作が理解できていて、ご自身で軽減ができる方は大歓迎です!!

*サンサルテーションを理解し、動ける方。

ご興味がある方は、インストラクターまでお問い合わせください!