

Practice YOGA

～正解のポーズを作るのではなく、
自分にとっての心地よいポーズを見つける～

PRACTICE – ポーズの基礎を深める時間 –

ひとつひとつのポーズを、アライメントから丁寧に見直し、
「なぜこの位置なのか」「どうすれば安定するのか」を身体で確かめながら練習していくクラスです。

目指すのは、“完璧なポーズ”ではありません。

その日の身体の状態や、それぞれの骨格・柔軟性に合わせて、
無理なく心地よく続けられる自分に合った軽減法や選択肢を見つけること。

基礎からじっくり練習したい方も、普段のプラクティスをもう一步深めたい方も、
一緒に「自分の身体に合うポーズ」を探していきましょう。



担当：KANA

○日付

9/22(火) 国民の休日

○時間

12:25～13:25

○申込期間

8/25(火) 7:00

～9/22(火) 11:55

○料金

1,650円(税込) ※店頭支払い

○定員 25名

※座席の選択はございません

【ご予約手順】

マイページ⇒イベント予約⇒同意して進む⇒講座コード未入力で次へ ⇒店舗ジェクサー大塚
⇒「【有料イベント】9/22(火)PracticeYOGA」(座席の選択はございません)

※電話申込み不可、WEBまたはアプリからご予約ください

※9/22(火)12:05までにフロントにてお支払いください

※他店舗会員さま、法人会員さまは別途施設利用料が発生します

【キャンセルについて】

※レッスン前日の23:59までにWEBまたはアプリ上でお手続きください

※キャンセル期間後の申込みは可能ですが、その後のキャンセルや返金はいたしかねます