

4/8(日)13:00~14:30

アクロヨガ正式指導者による

アクロ ヨガ
ACRO YOGA
WS

木下可奈子(kanako kinoshita)

◎全米ヨガアライアンス RYT200/

◎IHTA 認定ヨガインストラクター2級

◎Acroyoga 正式指導者 Level1

一般の方

¥3,500

早割

¥3,000

定員 20 名

*早割

3/18(日)までにご予約確定の方

早割

¥2,500

メンバー様

¥3,000

***アクロヨガとは?** ハタヨガ、タイマッサージ、アクロバットの3つが mix されたものです

基本的な練習 ①下で支えるベース②上に乗るフライヤー③サポートするスポッターの3人1組で安全に行っていきます!

人に委ねたり、頼ったり、信頼関係を築くツールに◎人間関係に悩んだり、いつも頭の中が忙しく、じっと瞑想するのが苦手な方にオススメです。柔軟性、筋力、体幹強化にも効果があります。運動したことも、ヨガ経験も全くない、初めての方でも楽しめる、スーパー初級クラスです。

《ご予約について》下記メール又はネット予約から仮予約後に振込口座情報をお伝えしますので、

事前振込またはスタジオでお支払い下さい。入金確認後 予約完了となります。

《キャンセルポリシー》1週間前までは全額返金 1週間前以降は返金致しませんのでご了承下さい。

ヨガスペース ラウレア中村スタジオ

〒453-0838 名古屋市中村区向島町 4-24-1 向島ビル 1F



Yoga space Laule'a

090-7431-5280 (担当佐藤)

✉ info@lauleayoga.com

HP www.lauleayoga.com

