ヨガスタジオatama の４月イベントクラス

戦士のポーズでスタイルアップ

～下半身を効果的に使う～

ヨガポーズのスキルアップクラス☆
“美尻・美脚ヨガ”でも下半身をターゲットに実践中！
男女問わずオススメです😄

４／２５(土)

１３：３０～１５：００

7階 Aスタジオ　定員15名

MANAMI

ヨガをやっている人なら必ず出会う戦士のポーズ。
なんとなくやっているけど正しくできてる？と不安な方も多いのでは？

このクラスでは戦士のポーズ1と2を中心に他にもよく登場する立位のポーズをきれいに効果的にとれるようにポーズのポイントを学びます。

また、下半身を使うポーズにはどのような効果があるのかを学び、今後のヨガクラスでの実践に生かせるようになりましょう。

下半身を使うポーズは同時に全身を使うものが多く、大きな筋肉群を使用するのでシェイプアップ効果が高く、スリムアップなどダイエット目的にも生かせます♪

冬に蓄えすぎたものをこの春リセットしませんか？眠っている体を目覚めさせて代謝UP!効果的に動いてヨガを楽しみましょう。

男女、年齢、経験問わずご参加いただけます♪

😄このような方におすすめです😉

- ✓戦士のポーズに苦手意識のある方
- ✓きちんとヨガのポーズを習いたい方
- ✓体のラインを整えたい方
- ✓脂肪が気になる、シェイプアップしたい方
- ✓動いて汗をかくのが好きな方

参加申し込み要綱

－ ご予約はWEB予約システム、電話、受付にて －

- 参加費：月額会員様￥500（税込）
  チケット会員様、一般の皆様￥1,500（税込）※16歳以上
- 事前に参加費を受付にてご入金ください
- たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早めにお願いします
- 4月23日営業時間終了時（21:00）を過ぎてからのキャンセルにつきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- 動きやすい服装とタオル、水分をご準備のうえお越しください
- 妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただきます予めご了承ください

ヨガスタジオatama

ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　ご予約