

PLAY YOGA WORKSHOP

“Yogaポーズ大全” 発売記念 教科書のあるワークショップ

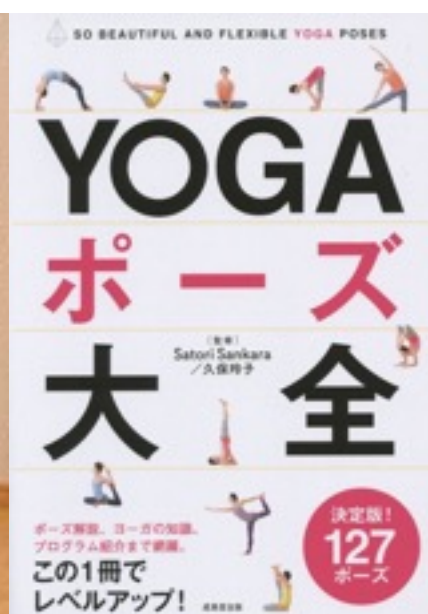
【日時】 8月23日（日） 16:00 ～ 18:00

【場所】 PLAYスタジオ

【担当インストラクター】 Reiko

【参加費】

- PLAYメンバー様（教科書付き）：¥4,500
- メンバー外（教科書付き）：¥5,500
- 教科書ご持参の方：¥1,000引き



発売されてまだ3ヶ月の新しいヨガのポーズ集『YOGAポーズ大全』
この本の監修者である久保玲子先生が
ベーシックなポーズのコツ
最低限押さえておきたいポイントを詳しく説明していきます。

参加者はポーズを実践して体感しつつ
必要なポイントを本に書き込み
自分だけの本にカスタマイズしてゆくことができます。

ワークショップで登場するのは…
山のポーズ、下向きの犬のポーズ、戦士のポーズ1 & 2、三角のポーズ、
脇腹を強く伸ばすポーズなどのベーシックなポーズ

出来ているようで、きちんと出来ているかどうか自信の持てないポーズたち
ワークショップではこれらのポーズを詳しく学び
中級レベルのポーズも自然にできるように実践しながら学んでいきます。

*初級～中級レベルの方、インストラクターの方にもご参加いただけます。

*ヨガが全く初めての方は、受講前に、レギュラークラスを数回受講することをおすすめします。

ご予約はWEBオンライン予約から
ビジターの方は、「トライアル利用」から
<https://ww2.beachtown.co.jp/schedule/play/>

PLAY 
CLIMBING GYM & YOGA STUDIO