

# ヨガのアサナ がとりやすくなる！

## FRピラティス ～下半身編～



2019年8月18日  
10:00-12:00

(日)

TAKAO yoga studio

[https://  
takaoyoga.jimdo.com](https://takaoyoga.jimdo.com)

<講師>  
エリ



ヨガのアサナが安定しない。  
身体の使い方がよくわからない。  
そんなお悩みを解決する  
『ヨガのアサナがとりやすくなる』  
シリーズの2回目です。  
今回は下半身を重点的に学びます。  
身体のしくみも学びながら、身体の使い  
方をひとつひとつ確認していきます。  
下半身の安定感はヨガになくってはならな  
いもの。  
身体の使い方がわかりアサナが深まった  
時こそ、自分自身への集中がより高ま  
り、ヨガならではの心地よさや穏やかさ  
が生まれてきます。  
少しでも楽に、気持ち良く、頑張らずに  
アサナがとれる体に、FRPで下半身の  
使い方を学びましょう。

<対象>  
初心者からどなたでも

<定員>  
10名

<参加費>  
ご予約 3800/チケット1枚+2000  
当日 4000/チケット1枚+2200  
レンタルマット 200

<持ち物>  
動きやすい服装 “更衣室あり  
水分  
筆記用具



予約用QR