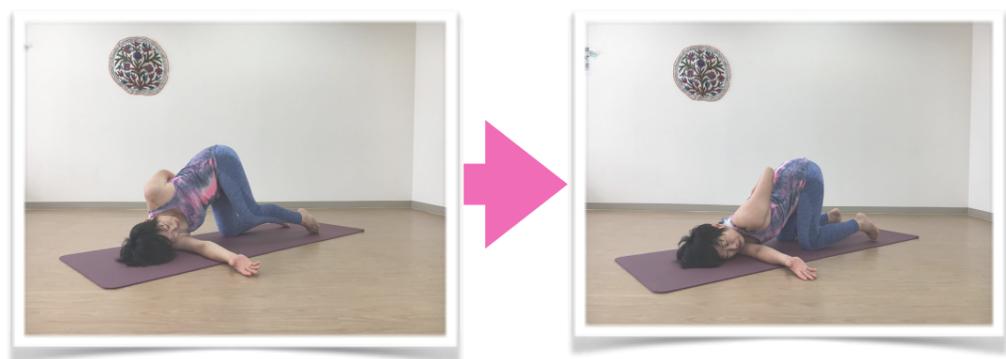


# ヨガのアサナ がとりやすくなる！

## FRピラティス ～全身編～



2019年9月29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』  
シリーズ最終回です。  
全身をコーディネートしながら、くまなく  
使えるようにしていきます。  
ヨガは、身体の使い方がわかりアサナが  
深まった時こそ集中が高まり、微細な感  
覚を経て、本来自分自身が持っている心  
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で全身の使い  
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