

3月8日(金) 19:00~21:00

2時間で変わる!わかる!

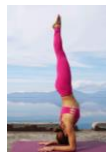
ハンドスタンド

・ピンチャマユラーサナ



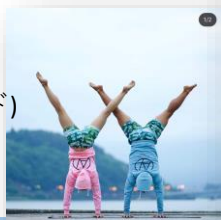
ハンドスタンド

ピンチャマユラーサナ



ハンドスタンドとピンチャマユラーサナが出来るようになる為に、1つずつ分解してポーズを理解し、基礎をしっかりと学んでいきます。また、シルチャーサナ(ヘッドスタンド)を練習中の方も是非!!

※経験問わず、どなたでもご参加頂けます!



3/8(金) 19:00~ ハンドスタンド ピンチャマユラーサナWS

アクロヨガでおなじみ ★ 西浦りさ 2 days WS

@蓮舞 和歌山城前スタジオ(和歌山市六番丁8 3階) | レッスン¥4,000

前屈・後屈が 好きになる! WS

3/9(土) 10:00~



3月9日(土) 10:00~12:00

苦手な方も! 前屈・後屈が好きになるWS

苦手! という方も多い前屈と後屈にフォーカスを当てて、4つのSTEPでポーズを深めていきます。特に体が硬い! という方は道具などを使った軽減方法などもお伝えしていきますのでご安心ください♪
Before/Afterで変わる身体をお楽しみに!



講師: 西浦りさ (ACRO YOGA JAPAN)

世界中を旅をしながら、2008年より都内を中心にヨガの指導を始める。アジア初のAcroyoga 正式指導者 (level 2) となり、2013年"ACRO YOGA JAPAN"を代表として立ち上げる。

アクロヨガジャパン代表/ Acroyoga 正式指導者 (level2) / Acro Revolution 正式指導者 / 全米ヨガアライアンスE-RYT200 (アシスタントヨガ)

《出演メディア》

フジテレビ ノンストップ・kinki kidsのブンブーン 日本テレビ/嵐にしゃがれ・シューイチ・PON・ヒルナンデス・ぶらり途中下車の旅・ZIP、NHK/おはよう! にっぼん、ヨガジャーナル日本版 表紙モデル、ジャパンフィットネス表紙モデル etc..

お問い合わせ



YOGA STUDIO

蓮舞
はすまい

TEL : 090-3357-8401

MAIL : Info@hasumai

LINE ID : hasumai

- ①氏名
- ②連絡先
- ③ご希望講座
- ④お 助 け マット有無

お申込みの際、上記内容をお知らせください。



HP



LINE