

復刻!

10/15_{sun.}

オリジナル シークエンス ワークショップ

セミプライベートレッスンでヨガを深める



Original Sequence WS



大人気だった【オリジナルシークエンスWS】がついに復活!

ご自宅でできる自分だけの30分オリジナルヨガプログラムを作ってもらえる特別なWS。

少人数のクラスで丁寧に一人一人の様子を見ながら、得意な動きや不得意な動きをリサーチ。

自分に合ったセルフコンディショニングのためのヨガプログラムを作っていきます。

カラダの使い方や基本ポーズなどの全体解説や実際にポーズを練習するプラクティスタイム、

そして、個別指導あり充実した内容です。「プライベートレッスンに興味があったけど…」と悩まれていた方には、特にオススメ!

自分のカラダをじっくり見つめる、ヨガを丁寧に深める機会にぜひどうぞ!

特典

オリジナルヨガプログラム
付き (30分)



日時 10月15日(日) 13:00-15:30

会場 たまプラーザスタジオ 2F

講師 長島 千比呂

受講費 6,600円(マスター・ゴールド) 7,700円(会員) 9,900円(一般)

●ご予約は、お電話 / メール / スタジオ受付にて TEL:045-309-7293 (たまプラーザ) Mail:reserve@ksana-yoga.com

