

佐喜IR 有料スクール ホイールヨガ入門



担当 佐喜

【資格】

全米ヨガアライアンスRYT 200
全米ヨガアライアンスRYT 500
ホイールヨガ・インストラクター
整体ヨガ指導者認定
シニアヨガ
整体師
リフレクソロジー
リンパドレナージュ
シニア体操師（横浜市）
クラシックバレエGrade6（世界共通チケットィバレエ）

後屈などをする時、
筋肉が固いと感じている人、
コアを強くしたい人、歪みを改善したい人、
wheelを使いながら、バックラインを緩めたり、
コアを使い筋力アップしませんか？

ヨガ解剖学を取り入れて、無理のない
アーサナを楽しみましょう。
呼吸の基礎から体調やレベルに応じ
一人ひとり丁寧に指導いたします

プログラム

曜日 土曜日

実施日 7/1、7/8、7/15、7/22
8/5、8/19、8/26
9/2、9/9、9/16
(予備日 7/29、9/30)

時間 15:00-16:00(60分)

スタジオ ヨガスタジオ

定員 10名



参加費

10回分16,500円(税込)

※都度参加の場合、1,870円(税込)

参加申込み時に、
お支払いをお願い致します。
(現金またはクレジット)



6/23(金)からフロントにて受付開始