

# ヨガスキルUP講座

テーマ:カラダの特性に応じたポーズの作り方



『反り腰の方と猫背の方では、同じポーズでも意識する部位は異なります。』

今回はその人の癖や、柔軟性・体格等を考慮したポーズのとり方を練習します。

壁を使ったり、目印をつけながら、自分のカラダを知ることで、正しく・効果的なヨガのポーズを身につけましょう。

## ■講師 片桐直子

インド、マイアミ、ニューヨーク、ロサンゼルス、シンガポールなど、海外でのトレーニングにも積極的に参加し修練を重ね、岡山に世界の最先端を発信するヨガスペシャリストの一人として活躍中。

## ■場所 1階スタジオ

## ■定員 20名（予約制）

日時 **8月7日(日) 14:00~15:30**

会員 **1,130円 (税込)** 一般**1,650円 (税込)**

※ 参加申込書をご記入のうえ、フロントでお申込み下さい。

※入場は申し込み受付順に行います。

※当日のキャンセルはご返金いたしかねます。予めご了承下さい。

※講座開催にあたり、感染症拡大防止に配慮します。ご参加の皆さまにおかれましても体調管理安全へのご協力をお願いします。

シティライトフィットネス コート岡山南 086-246-6211

イベント申込書(お客様控え)	氏名	受付No
----------------	----	------

イベント申込書(施設控え)

講座名	ヨガスキルUP講座	日時	2022年8月7日(日)14:00~15:30	
申込日	2022年 月 日	受付No		
氏名		区分		会員・都度利用
電話		受付		

※お預かりいたしました個人情報(施設利用にあたり安全管理上のみ使用し、その目的以外には使用いたしません。)