

アーサナの完成度を高めるクラス



2020.5.9 (土)

17:30～19:00

- ✓ うまく出来ないものがある
- ✓ 今よりも少しづつでも出来るようになりたい
- ✓ 得意なものをさらに強化したい
- ✓ 好きなものを、もっと伸ばしたい
- ✓ より良くしたい
- ✓ 苦手なものを、少しでも出来るようになりたい

どのようにしたら、うまくいくのか？どんな風に取り組みばいいのか？

そんな内容をまずは参加者同士で研鑽し合うことで、さまざまな角度から検討していきます。

さらに、進歩するためのヒントを講師より受けることも出来ます。**ヨーガのアーサナ（坐法）を今よりも前進し、完成度を高めることを目的におこなうクラスです。** 経験に関わらず、一度でも実践した方であれば、どなたでも参加できます。この機会に、今よりも一歩ずつ進んで、さらに完成度を高めてください。

【日 時】 2020年 **5月9日 (土)**

17:30～19:00 (17時～開場)

※17時までレギュラークラスをしていますので、17時前にお越しの場合でドア前でお待ちください。

【講 師】 **森はま子**

【参加費】 **2000円**

※当日受付にてお支払いください。
※シンプルヨーガ非会員の場合は、別途入会金 5,000円が必要です。

【持参物】 動きやすい服装（更衣室があります）、書籍「ダイエット・ヨーガ」や「よくわかるヨーガ」などハタ・ヨーガ系統の書籍をお持ちの場合はご持参ください。

【申込方法】 お名前とご連絡先をお知らせの上、下記の申込み先までご予約ください。

会場
申込

シンプルヨーガ

広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

TEL **084-931-2470**

Mail siy@simpleyoga.jp



シンプルヨーガ

