

■ DAY 1 : 3月15日 (日)

【ベーシックヨガを深める3時間講座】～後屈の仕組みを学ぶ～

「心地よく反る」ための身体の使い方をマスター！座学と実践でヨガの本質へ

- ・ 内容：
 - ベーシックポーズにおける正しい身体の動かし方
 - 後屈（ブリッジ）をピックアップし、反る仕組みについてより心地よく深められる身体作りを解説
 - 普段のクラスでは扱いきれない「呼吸法・ヨガ哲学・瞑想」も実践
- ・ 持ち物： フォームローラー（お持ちの方のみ/貸出あり）
- ・ 時間： 9:00～12:00
- ・ 料金： 5,500円（当日フロントにてお支払い）
- ・ 特典： 受講修了証を授与いたします

Mico先生による ヨガの本質に触れる特別な2日間

■ DAY 2 : 3月17日 (火)

【体幹力アップ！90分スペシャルレッスン】～逆転のポーズにチャレンジ～

ピラティスリングで軸を整え、重力から解放される楽しさを体感！

- ・ 内容：
 - ピラティスリングを活用し、効率的に体幹を強化
 - 体軸を整え、安定した「逆転のポーズ」を目指します
 - 『ほぐす・伸ばす・引き締める』の3要素をバランスよく使い、骨格を整えます
- ・ 時間（2枠開催）：
 - a. 朝の部：9:30～11:00
 - b. 夜の部：20:00～21:30
- ・ 料金： 2,200円（当日フロントにてお支払い）

15日で「仕組み」を学び、

17日で「軸」を鍛える。

2日間続けて参加することで、
あなたのヨガは劇的に変わります。
セットでの受講が特におすすめです！

■ お申し込み

- ・ 定員： 各回 10名（先着順）
- ・ 受付： フロントまたは予約アプリ「イベント」にて3/3(火)0:00より開始

■ 場所： LooPスタジオ