

【アシュタンガヨガスクール開催概要】

アシュタンガヨガの第一人者、ケンハラクマ直接指導による、アシュタンガヨガスクールです。ヨガに慣れていない方、これからヨガを始めたい方、ケンハラクマ氏に会いたい方、どなたでもご参加いただけます!!第1期にご参加頂いた方も、そのままご継続頂ける新しい内容です。みなさまのご参加、心よりお待ちしております。

日程： 2017年10月23日・11月13日・12月18日・2018年1月22日・2月19日・3月19日(月)
各月1回×6ヶ月 合計6回

時間： 前半クラス 13:00～14:30
後半クラス 14:45～16:15

内容： 前半クラス アシュタンガヨガの実践(ヴィンヤサヨガとマインドフルネス)
エネルギーチャージとダイエット及び柔軟性、バランス感覚を養うアシュタンガヨガをケンハラクマが楽しく無理なくガイドします。スタンディングからハーフプライマリーをしていきましょう。

後半クラス アシュタンガヨガポーズのアジャストメント法+呼吸法+瞑想法
各回でアシュタンガヨガポーズのアジャスト(補助)法を学び、後半は呼吸法と瞑想の実践を通じて、ストレス解消とマインドフルネスを実践します。毎日の生活に役立てられるヨガとして、体験後はご自身でも練習できるようになります。

受講料： 6回分一括払い (10月15日までに申込の方) 54,000円
6回分一括払い (10月15日以降申込の方) 60,000円
1回分毎分割払い 各回10,800円×6カ月分 ※単発申し込みではございません。

お支払いについて： 開催日当日までに店頭にてお支払いをお願いいたします。(開催当日を含む)
1回分毎分割払いの方は、欠席をされた月も受講料が発生しております。
次月ご参加時にまとめてお支払いをお願いいたします。

当日のご案内：OPEN12:30～CLOSE16:45

※シャワーやお風呂、フィットネスマシン等のご利用頂けません。

お申込み方法：下記手順にてWEBからのお申込みとなります。

- 1)HPよりWEB申込み
- 2)受付完了
- 3)お申し込みの方へ、2-3日以内に申込完了メールをお送りいたします。
- 4)開催日当日までにRAFEEL恵比寿店頭にて、お手続き・ご入金をお願いいたします。

◆ご入金後のキャンセル・返金は一切承っておりませんのであらかじめご了承ください。