



IYC神保町スタジオ

# 体幹ストレッチエアリアルヨガ WS

★事前予約制★

2020.4.4(SAT) 10:00—11:30

「WS内容」

- ①挨拶
  - ②本日WSのフォーカスポイント
  - ③ハンモックに乗ってみよう
  - ④体幹にフォーカスしたストレッチ
  - ⑤脱力解放ポーズ
  - ⑥ハンモック中でシャバアーサナ
- ★順番入れ替わることがあります。

講師:SEI

「保有資格」

- ・RYT200
  - ・ウーナタエアリアル  
ヨガ
  - ・チェアヨガ
  - ・ケンハラクマ  
ココロのバランスヨガ
- 呼吸&瞑想



参加費:税込5,000円  
定員:4名まで

お申込み・お問い合わせ  
ashtanga.sei@gmail.com