

2020年9月22日 (火・祝)

① 10:00～12:00

「身体に効かせる基本ポーズ」

【講師：石井久恵】

前屈、すき、魚、つりばりのポーズをしっかりと、自分自身に更に、生徒さんに効いていると感じて頂ける方法等を学んで学んでいきましょう。

初心者の方にもご受講頂ける、基本を確認するレッスンです。



② 13:00～15:00

「レベルアップポーズにトライ」

【講師：石井久恵】

開脚前屈、前後開脚、はと、アーチ、逆立ち等、できるポーズから更にレベルアップしたポーズを練習していきましょう。



- ・会場：ファミリーヨガ（東京都千代田区鍛冶町 1-9-1 第二大久保ビル 4階）
- ・受講料 1講座のみ 4,500円、2講座セット 8,000円（教室受講）
- ・オンライン受講 1講座のみ 4,000円、2講座セット 7,000円
- ◆◆【生活総合ヨガインストラクター資格をお持ちの方】◆◆
- 1講座 4,000円、2講座セット 7,000円（教室受講）
- ・オンライン受講 1講座 3,500円、2講座セット 6,000円
- ・申込締切：2020年9月17日（木）

■お振込み先：みずほ銀行 神田駅前支店（普通）2340775 一般社団法人グローバルファミリーヨガ

★ お申込み、お問い合わせ ★

主催：一般社団法人 グローバルファミリーヨガ

TEL：03-3254-7291（担当：モリヤス）

<http://seikatsu-yoga.com>