

7月29日(日)5階スタジオ

石川で大人気のヨガインストラクター福井に初上陸

YOGA

① 10:30~11:15	パワーヨガ
② 11:45~12:30	リラックスヨガ
Style以上	1,000円
デイ、ナイト、ママサポート	1,500円
一般の方	2,000円

※料金は1レッスン当たりの価格表記となります。

先着25名様限定

フロントまたはHPからお申込みください。
整理券の順番でお入りいただきます。

※入金後のキャンセルは致しかねます

高見 結実 YUMI TAKAMI

石川県金沢市を中心にヨガプロジェクト「andyoga」を主宰。
ワークショップ、イベント開催。フィットネスクラブやヨガスタジオにて多くのレッスンを担当している。

初めてヨガを経験した時に今までのエクササイズとは違うものを感じました。
深いリラックスとエネルギーが満たされていくような感覚を味わい、
ヨガをもっと知りたいと思い勉強を始めました。

ハタヨガを中心にさまざまなヨガのスタイルを学び、
ヨガの指導をしていくなかで解剖学を深め、ピラティスの指導も行う。

クラスではその時に心は何を感じ、体はどう動いているかという気付きを大切にしながら、
体を動かすことを楽しめるクラスを心掛けています。

本来のカラダを取り戻しカラダの内側から美しくなやかに。
楽しく毎日をご過ごせるようなサポートをしていきたいと思っています。

参加者特典

- ★1,000円体験チケット2枚進呈
- ★両方参加される方には当日限定で使用できるスムーズー無料チケットお渡し

