

”本当に体を変えたいならmaki'sオリジナルヨガで!!”

好評により第三弾開催決定★

avity大人気インストラクターmaki先生によるWS

レッスンの詳細

【アーサナを深めよう】



◇日程：6/9(土)13:45~15:15(90分)

◇講師：maki

◇定員：15名

◇料金：¥5,000 (avity会員様20%off)

◇会場：avity代官山スタジオ

※ビジターのお客様に関しましては同意書のご記入がございますのでレッスン開始の30分前までに店頭へお越し下さい。

お申し込み

※ご予約は店頭又はお電話のみでお受け付けております。

(電話 03-6416-0625)

御予約を頂きレッスン料金の入金確認後、御予約確定とさせていただきます。人気のクラスになりますので、キャンセルの場合は『前日』までにお願致します。なお、当日キャンセルに関しましては、キャンセル料として全額頂戴いたしますので何卒ご容赦くださいませ。

【クラス内容】

avity 空中ヨガやマグマヨガのレッスンで大人気のmaki先生。

ワークショップでは、常温90分のクラスの中で普段ご自身では気付かないような「**体の使い方**」「**呼吸を深く取り入れるためのコツ**」「**意識を向ける場所**」などを、難しいポーズや言葉を使わず、解りやすく指導していきます。

身体は自分自身が理解を深め、正しく動かす事で初めて変わっていきます。汗もしっかりかき、デトックス&シェイプアップ効果も期待ができます。ぜひmaki先生のオリジナルなヨガを体験されてみませんか？

講師

avity大人気インストラクター**maki**

ストレス解消と趣味を探そう！と思った時に会ったヨガ。心の繋がりを”今の自分”を受け入れる。ありのままの自分を認める大切さを学びに伝える道を選ぶ。現在はリラックス系〜パワー・ヴィンヤサスタイルヨガを中心に個人スタジオ他心療内科、サーフィンスクールなどで指導している。

【保有資格】

ORYT-200 修了

Okazuya yanagimoto ASANAMANDARA TT 修了