

本場インド  
有名ヨガアシュラムのヨギ来日！

# Sabbal Sighn Rana 師



8/10(木)~8/13(日)

## 【Sabbal Sighn Rana (ラナ) 先生】

ヨガの聖地インドのリシュケシュでは世界各地のヨギが先生のもとへ防れます。

ヨガが初めての方から有名ヨギティーチャーまで、皆が絶賛する彼のクラスを体験出来るチャンスです。

今回の特別クラスでは、伝統的なアイアンガーヨガとハタヨガをベースに、ヨガの基本的なアサナを的確に指導して頂きます。

いつも何気なく取っていたアサナに新たな気づき生まれ、アサナへの理解が更に深まります。

貴方の眠っていた身体の可能性が引き出される事でしょう。

### 【受講料】

ゴールド会員様 チケット2枚+3000円

クラブオラビエ会員様 チケット2枚+4000円

一般会員様 チケット2枚+5000円

(Sチケットは1枚のみ利用可)

### 現金利用

ゴールド会員様 6000円

クラブオラビエ会員様 7000円

一般会員様 8000円

### 【予約について】

店頭又はコールセンター (03-3987-4837) にて承ります。

※人数限定となっておりますので、お早めにご予約下さい。

※無料回数券、割引券のご利用不可

Sチケットは1レッスンで1枚使用可

プレミアムチケットは2枚使用可

### 【キャンセルについて】

予約受付後の払戻は致しかねます。

予約受付後のレッスン変更は可能となっております。

【場所】 ホットヨガスタジオ・オー池袋店

### 【日程】

8/10木 13:30~★★ アサナ基礎 アサナのベースを作ろう！  
(山のポーズ、長座のポーズ、英雄のポーズ1.2)  
20:00~★ ヨガセラピー 頸椎を安全に強くする！  
(首痛、肩こり、頭痛、首ヘルニア、脊椎湾曲の方へ)

8/11祝 9:30~★★★ アサナ基礎 股関節の使い方を知らう  
(英雄のポーズ2、体側伸ばしのポーズ、三角のポーズ、半月のポーズ)  
18:30~★★★ ヨガセラピー 万年腰痛とさよならしよう！  
(腰痛、腰ヘルニア、脊椎湾曲の方へ)

8/12土 12:00~★★★ アサナ基礎 アサナのベースを作ろう！  
(山のポーズ、長座のポーズ、英雄のポーズ1.2)

8/13日 13:00~★★★★★ アサナ上級 バランスのポーズ あなたも出来る  
(柔軟性、筋力、力のバランスなど出来ない理由を知らう！)  
15:00~★ ヨガセラピー リラックスの仕方  
(呼吸が浅い、過呼吸、不眠症、緊張症、パニックを起こしやすい、頑張り屋さんの方へ)

全クラス 常温90分