

エグゼクティブインストラクター特別レッスン

8/3 (金)	8/4 (土)	8/9 (木)	8/10 (金)	8/11 (土)	8/12 (日)
京都店	三宮店	池袋店	池袋店	神楽坂店	池袋店
10:30~12:00 兼平 ライトコース ~骨盤調整Ver.~	13:00~14:30 兼平 ライトコース ~骨盤調整Ver.~	18:30~20:00 三浦 ウィメンズヨガ スペシャル バージョン	18:30~20:00 浜田 トリコナーサナで 全身のプロポーション を整える！	14:00~15:30 斉藤 肩こり解消ヨガを 深めよう！	12:15~13:45 三浦 ウィメンズヨガ スペシャル バージョン
					14:30~16:00 兼平 美脚ヨガ

	エグゼクティブ紹介	日時・店舗	タイトル	レッスン内容
 <p>兼平 愛</p>	<p>オー&ラビエのオープニングスタッフであり、テクニカルトレーナーとしてプログラム研修からインストラクターの指導まで幅広く活躍しているインストラクター！</p> <p>身体のアライメントを整えるのが得意で美脚のスペシャリスト！的確なアドバイスで言葉がストレートに体に響きます！</p>	8月3日京都店 10:30~12:00	ライトコース ~骨盤調整Ver.~	通常のライトコースを骨盤調整という目的に合わせて進めていく。目的を持つことでいつものライトコースの全然違う楽しさが見つかる。
		8月4日三宮店 13:00~14:30		
		8月12日池袋店 14:30~16:00	美脚ヨガ	リンパの流れを良くする為のストレッチ・マッサージをし、美脚効果が高いポーズをしてから最後フロウコースのヴィンヤサでむくみをとっていくコース。
 <p>三浦 由紀美</p>	<p>姿勢が変わると人生が変わる！楽しんで出来るヨガ、エクササイズが得意なインストラクター！</p> <p>数々のフィットネスインストラクターを経て得た豊富な知識を余すことなく披露してくれます。</p> <p>自分に合ったケア方法が見つかるかも！</p>	8月9日池袋店 18:30~20:00 8月12日池袋店 12:15~13:45	ウィメンズヨガ スペシャルバージョン	女性らしい体をデザインするウィメンズヨガ！インナーマッスルに効果的に記憶させながら動きます。丁寧な誘導と効果的な結果を体に作りましょう！腹筋しなくてもお腹は凹む!?今回はスペシャルバージョン90分！
 <p>浜田 智恵</p>	<p>オー&ラビエ 関東のトップインストラクター。全店のアーサナ力を誇り、レッスンにおける誘導力は絶大な人気を誇ります！</p> <p>的確なアプローチと呼吸法で、身体の不調改善快適な状態へとスマートに導いてくれます！</p>	8月10日池袋店 18:30~20:00	トリコナーサナで 全身の プロポーション を整える！	ウッターナーサナ、マリーチアーサナ、アルダマツェンドラアーサナなど、いくつかのポーズを組み合わせながら、トリコナーサナを効果的に取る方法を学びます。
 <p>斉藤 みな子</p>	<p>オー&ラビエのテクニカルアドバイザーとして、プログラム作成からインストラクターの指導まで幅広く活躍しているインストラクター！</p> <p>筋骨格のスペシャリスト！やさしく包み込むようなトークでオー&ラビエのレッスンを分かりやすく教えてくれます！</p>	8月11日神楽坂店 14:00~15:30	肩こり解消ヨガを 深めよう！	肩こり解消ヨガプログラム制作者による、90分特別クラスです。腕の使い方、姿勢や呼吸について詳しくご説明いたします。どなたでもご参加頂ける運動量と内容です。