

再来日!!
世界中
モーターバイク

本場インド有名アシュラムのヨギ

Sabbal Sighn Rana 師

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ラナ師の元へ訪れます。

ヨガが初めての方から有名ヨガティーチャーまで、皆が絶賛する彼のクラスを体験できるチャンス!

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いただきます。

いつも何気なくと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、貴方の眠っていた身体の可能性が引き出されるでしょう。



場所

【ホットヨガスタジオ・オー】

池袋店・梅田店・京都店

【ホットヨガサロン・ラビエ】

神楽坂店



日程

8/7(水)	オー池袋店	10:30~12:00	「アサナ基礎-アサナのベースを作ろう-」
8/8(木)	ラビエ神楽坂店	13:30~15:00	「ヨガセラピー-万年の腰痛とさよならしよう-」
		19:00~20:30	「アサナ基礎-股関節の使い方-」
8/9(金)	オー梅田店	19:30~21:00	「アサナ基礎-バランスポーズ-」
8/10(土)	オー京都店	9:30~11:00	「アサナ基礎-ダウンドッグ-」
		13:00~14:30	「ヨガセラピー-肩こり・腰痛-」
8/11(日)	オー池袋店	13:00~14:30	「アサナ基礎-股関節の使い方-」
		15:00~16:30	「ヨガセラピー-肩こり・腰痛-」
8/12(月祝)	ラビエ神楽坂店	9:50~11:20	「アサナ基礎-股関節の使い方-」
		15:00~16:30	「ヨガセラピー-リラックスの仕方-」

※全クラス常温90分、オールレベル対象。全クラス通訳あり。

目 受講料

【現金】

ゴールド会員様 6,000円

クラブオラビエ会員様 7,000円

一般会員様 8,000円

【チケット】

ゴールド会員様 チケット2枚+3,000円

クラブオラビエ会員様 チケット2枚+4,000円

一般会員様 チケット2枚+5,000円

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

📄 予約について

NET予約OK

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、お早めにご予約ください。

⊗ キャンセルについて

予約受付後の払戻しは致しかねます。

予約受付後のレッスンの変更は可能
となっております。