

ハタヨガの継承者 4年ぶりの来店!!

# Sabbal Rana

本場インドの有名アシュラムの講師  
 ヨガの聖地インドのリシュケシュにて生まれ育つ生粋のヨギー  
 数々の有名ヨガアシュラムにて  
 講師を務め、その素晴らしいティーチングは  
 すぐに話題になり世界中からオファーが殺到しました。  
 アイアンガーヨガをベースにした彼の的確な指導は  
 多くのヨギーを魅了し  
 世界中のヨギーが彼のもとへやって来ます。

4年ぶりとなったラナ師のレッスン  
 この機会をお見逃しなく!



## 場所

【ホットヨガスタジオ・オー】  
 池袋店 銀座店 南森町店 京都店

【ホットヨガスタジオ・ラビエ】  
 神楽坂店

## 日程

※全クラス常温、オールレベル対象。全クラス通訳あり

8/10 (木)	オー京都店	16:00~17:30 19:50~21:20	『アサナ基礎 股関節の使い方を知ろう』 『アサナ基礎 バランスポーズ』
8/11 (金・祝)	オー南森町店	12:30~14:00 14:30~16:00	『アサナ基礎 アサナのベースを作ろう』 『アサナ基礎 股関節の使い方を知ろう』
8/18 (金)	オー銀座店	13:30~15:00 19:45~21:00	『アサナ基礎 バランスポーズ』 『アサナ基礎 アサナのベースを作ろう』
8/19 (土)	オー池袋店	10:00~11:30 14:00~15:30	『アサナ基礎 バランスポーズ』 『アサナ基礎 股関節の使い方を知ろう』
8/20 (日)	ラビエ神楽坂店	12:00~13:30 17:00~18:30	『ヨガセラピー リラックスの仕方』 『アサナ基礎 後屈のポーズ』

### ■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

### ■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。

### ■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。

# ラナ師来店日 特別レッスン開催!

浜田智恵

グランドエグゼクティブインストラクター

8/10 (木) オー京都店  
 18:15~19:45 『陰ヨガ』

8/11 (金・祝) オー南森町店  
 10:00~11:30 『陰ヨガ』  
 17:30~19:00  
 『3つのアライメントを学ぶ』

8/18 (金) オー銀座店  
 11:30~13:00  
 『3つのアライメントを学ぶ』  
 18:15~19:30  
 『呼吸の仕方とプラーナヤマ』



笠原薫

エグゼクティブインストラクター

8/19 (土) オー池袋店

16:00~17:30

『姿勢改善ヨガ』

斎藤みな子

テクニカルアドバイザー

8/19 (土) オー池袋店  
 12:00~13:30  
 『エイジングケアベーシック60』

8/20 (日) ラビエ神楽坂店  
 10:00~11:30  
 『エイジングケア肩こり解消ヨガ』  
 15:00~16:30  
 『エイジングケアスタンダード』

