

はじめてでも大丈夫

肩の可動域を広げて自由になろう

LAVA
HOT YOGA STUDIO

逆さま部

ポーズの練習を通して、肩の柔軟性アップを目指しませんか？

逆さまと聞いて「絶対できない」と思ったそこのアナタこそ！是非練習してもらいたい内容です。

なぜなら、逆転ポーズは練習すればするほど肩が柔らかく、体幹は強く、
バランス感覚もアップし、自分のポーズを客観視できる力も身に付きます。



大人気トップインストラクター大城が
全力で楽しくサポートします！



肩を柔らかくしたい → 超オススメ



1 バンザイで腕は
まっすぐ上がります
か？肩の可動域が
狭いとこのくらいま
でしか腕が上がらな
い、ことも。



2

肩の上に肘、手首
まっすぐあって来れ
ますか？



3

肩を耳まで上げられ
ますか？（脇が開いて
いないか、肘が曲がっ
てないか、腰が反れ
てないかチェック！）

逆さま部はこんな方にオススメ

- ・逆転ポーズを練習したい！
- ・体幹を鍛えたい、体力をつけたい！
- ・みんなでワイワイしながら！
- 練習をしてみたい！

ストレッチとトレーニングを入念に行った後、練習していきますので、柔軟性だけでなく筋肉量や代謝をあげたい方にもおすすめです♡逆転ポーズを既に練習中の方ももちろん大歓迎です。ステップアップしていきましょう！

逆転ポーズの練習時は
壁も使えますよ！ご安心ください。
練習後の新しい自分をお楽しみに！
皆さんのお入部をお待ちしております。



例えばこんな練習します！

上級者向けと思われるがちな、
ヘッドスタンド（三点倒立）、
ピンチャ（肘倒立）、
逆立ちを主に練習します。



ヘッド
スタンド

やってみると
案外カンタン？！
発見がいっぱい！
楽しいのです！

ピンチャ



初めての方も大歓迎！
皆さんのレベルに
応じて進めます♪

ハンド



逆転ポーズは
手っとり早くカラダを
変えられます☆



大人気トップインストラクター大城若菜

逆さま部スケジュール

対象者：初心者からベテランまで大歓迎

料金：2,400円（税込）※全会員様一律料金が発生します。

詳細&予約方法

LAVAアプリから可能！
予約枠がいっぱいという方は大城に直接お申込みください。



@WAKANAOSHIRO.LAVA.WAKKY