

＼これって合ってる？／

基本のポーズで 変化を体感

強度
2.5

ダウンドッグ、ウォーリア2、ハイランジ、三角のポーズなど、
定番ポーズをビフォーアフターで効果を実感しながら練習していきます(ポーズのリクエストも大歓迎です!)
「ヨガをしているのに体が変わらない…」「ケガをしてしまった…」そんなお悩みも、
“基本”を知ることによって解決の糸口が見えてきます。体が変われば、心も変わる。
ヨガを通して、“私らしさ”を楽しむきっかけになれば嬉しいです。

LAVA
トップインストラクター
文蔵彩香が担当します!

point
1

身体が変わる♪ビフォーアフター付き
写真撮影もOK!



point
2

毎回違う内容で、新たな
気づきが得られます◎
(携帯OK)



point
3

ラバの全てのポーズに
応用できる!



料 金

4,000円(税込)

開催場所

開催日時

お客様からの嬉しい声

基本のポーズも、正しい知識をもって取り組むと驚くほど身体に効くことを実感しました。
教えていただいたポイントを意識すると、数分で体型の変化が目に見えて本当にびっくり!質問しやすい雰囲気
で緊張せずに過ごせたのも嬉しく、メモを取りながらしっかり学べました。ヨガをする人みんなに体験してほしい、
忘れられない貴重な時間でした。

ご予約 & 詳細

文蔵彩香公式LINE登録、Instagramフォローよろしくお願いします。
ヨガイベントやリトリートの最新情報をお届けします!

▼レッスンのご予約は、下記ホームページよりお願いします。

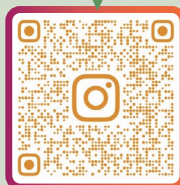
LAVA 文蔵彩香

検索

文蔵彩香
公式LINEはこちら



文蔵彩香
インスタはこちら



LAVAトップインストラクター

ふみくら あやか
文蔵 彩香

1dayリトリートで約3,000名中No.1
の集客を達成。「やってみよう!」の
一歩が、自分の可能性を広げる
きっかけに。ヨガを軸に、人や地域
をつなぎ、湘南ではマルシェ主催や
声優活動も展開しています。

