

LAVA TOP instructor 大城若菜

逆さま部×フローティングヨガ ～自由な感覚を楽しもう～

6月12日（木）18:00～21:00

立川北口店 Cスタジオ

¥13,000(他店料や1回券無料)

アプリからご予約可能♪
予約枠がいっぱい！
そんな方は大城まで
ご連絡ください♪

スペシャルスター
佐藤佑亮先生



逆転ポーズを練習する「逆さま部」！

今回は、逆さの練習にフローティングを取り入れて、ポーズの練習を
もっと自由に、もっと楽しく体験できる3時間のスペシャルクラス！

空中に浮かびながら行う逆転練習は、まるで宙を舞うような浮遊感。

ハンモックを使うことで、体に負担をかけずにポーズを深められ楽しむことができます。

(フローティングクラスのポーズもいくつか練習しますのでお楽しみに！)

逆さま部×フローティングヨガで童心にかえりながら
楽しく自分の可能性を広げましょう！

はじめてでも大丈夫！「やってみたい！」の気持ちだけで充分です♪

