

1日完結型合宿

やってみたいを叶えるプチ合宿



逆さま部

関東関西で人気を博した1泊2日の「逆さま部合宿」を、特別に1day完結版で開催します★

ヨガが好き!練習が好き!そんなあなたに、最高に楽しく練習に取り組めるヨガ合宿をお届け♪

大城イチオシの、逆転系ポーズに特化した練習会です。

肩回りが柔軟になり、体幹力、ポーズ力もアップ。代謝も上がり、ダイエット効果も!

手っ取り早くカラダとココロを変えていきましょう。

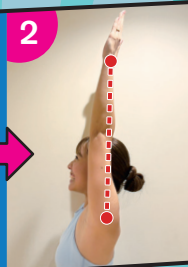


大人気トップインストラクター大城が
全力で楽しくサポートします♡

肩を柔らかく
したい方に
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。

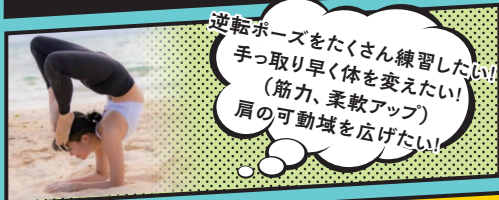


2
肩の上に肘、手首まっすぐもって来れますか?



3
肩を耳まで上げられますか?(脇が開いていないか、肘が曲がっていないか、腰が反れていないかチェック!)

逆さま部はこんな方にオススメ



逆転ポーズをたくさん練習したい!
手っ取り早く体を変えたい!
(筋力、柔軟アップ)
肩の可動域を広げたい!



ストレス発散したい!
チャレンジを楽しみたい!

参加者の皆さんには、当日に楽しい課題をお渡し、クリアすべく練習に励んでいただきます。チャレンジを通じて育まれる強靱なハートそして、練習することで鍛えられる諦めない強さ。楽しく練習に励みながら進化した自分へ!

個々人のレベルに合わせて色々提案しながら進めていきますのでご安心ください。

「やってみたい」、その気持ち1つあればいいのです。

最初の1歩は皆同じ。1人でやるのはちょっと勇気があることも、皆でやれば楽しいです。

逆さま部でしか味わえない青春を、景色を体験しに是非いらしてください♡

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!皆さんの入部をお待ちしております。



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

当日は「おやつ」と「テキスト」も用意していますので、休憩時間も楽しみながら、いつものレッスンとはちょっと違った環境で楽しく練習しましょう! 逆さま部で自分史上最強のボディとマインドを手に入れましょう★

料金: 13,000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。

3日よりキャンセル料100%が発生します。ご了承ください。



or



©WAKANAOSHIRO.LAVA.WAKKY