

<2部>

★指導者の方
★初心者の方も、
ご参加いただけます！

～特別クラス～ エアリアルヨガ「ダウンドック」

エアリアル養成講座で学ぶ「ダウンドック」が学べる特別クラス。

床でダウンドックのポーズをとった際、手首が痛い・背中が伸びない
・気持ちよいと感じたことがない・太もも裏が痛い……
そんな悩みはありませんか？

エアリアルヨガで深めるダウンドックは、とても気持ちよく
床では気付かなかった身体の変化が楽しめます！
空中に浮いた身体をコントロールする体幹の強さです。
より深く学べる特別クラス！ぜひご参加お待ちしております。



【料金】

1部のみ3000円

2部のみ2000円

★2つセット4500円

- ☆動きやすい服装
- ☆飲み物
- ☆回数チケット利用不可
- ☆クレジット可



- ・エアリアルヨガに興味がある方。初めての方。
- ・ダウンドックをもっと気持ちよく感じてみたい方。
- ・肩こり・腰痛がある方。
- ・エアリアル養成講座にご興味のある方。