

# BELE初開催

天間先生間による



## 『怪我をしない、させない』 安全かつ効果的に ポーズをとるための 軽減法



- ・ポーズがうまくとれないのはなぜか？
- ・からだのどこが弱いのか、かたいのか？
- ・どのように軽減すればいいのか？

解剖学の知識を深めながら、なぜできないのかを理解し、安全かつ効果的にポーズをとるためにはどうしたらいいのかを学びます。自分のヨガのポーズをこの機会に正しく見つめなおしてみませんか？

### ▼こんな方におすすめ▼

- ・ヨガのポーズを深めたい
- ・気軽にヨガについて学びたい
- ・インストラクターを目指したい
- ・インストラクターとしてスキルアップしたい etc...

※参加資格はどなたでもOK！ヨガについて学びを得たい方は是非ご参加ください。



profile：天間久美子

日曜日のBELEクラス担当以外にも  
インストラクター養成講座担当講師として  
幅広く活動中。

### 詳細

日程▶2022年1月10日(月祝)

時間▶13：30～15：30

定員▶15名

料金▶会員・養成講座卒業生は2,000円+税  
(非会員/3,000円+税)※当日店頭払い

持ちもの▶ヨガマット(レンタル別途あり)

動きやすい服装・筆記用具

予約▶店頭またはネット予約Reservaにて