

お待ちしております！
1月 ワークショップ

赤沼 直美による 基礎から学ぶ ヴィンヤサヨガ

日時 1月29日(土) 17:15~18:30 75分

内容 『ハタ ヴィンヤサヨガ I Beaura Style』を基本にレクチャーを交えながらヴィンヤサの基礎を学ぶ75分です。

対象 ヨガを基礎から学んでみたいかた

定員 24名 ※定員になり次第締め切りいたします。

予約 フロント、Webにて



講師プロフィール

赤沼 直美 - Naomi Akanuma -

【資格・経歴】

- ・インド中央政府公認ヨーガインストラクター
- ・インド中央政府公認ヨーガ療法士
- ・日本ヨーガ療法学会員
- ・米国YogaFit®認定インストラクター
- ・ヨガ指導者養成トレーニング主宰講師
- ・NIKEエリート
- ・2004年~2010年 ヨガフェスタ講師
- ・その他、フィットネスクラブ等にてヨガプログラム開発、各種イベント出演、書籍、雑誌、CM、DVD監修等多数
- ・エアロビクス指導歴 21年

