Beaura

3月開催情報
通常の月会費 or チケットで参加OK！

基礎を学ぶ ヨガ教室開催

日程・内容Ⅱ 担当講師

3/5、12、19(土) 17:30～18:45　基礎を学ぶヨガ教室

【基本的な立位アーサナ（ポーズ）のメカニズムを知る】

立位のアーサナは姿勢を整える為に有効です！
１つ１つの部位を確認し、コントロールすることにより、姿勢を整える筋肉にアプローチします。アーサナのメカニズムと自分に合ったフォームを知る事により、効果を上げるノウハウをお伝えする基礎コースです。ヨガが初めてのかたから、さらに深めたいにお勧め、１回のみの参加もOKです！

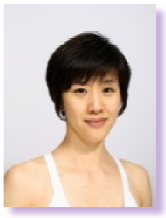
	日程	内容詳細	担当講師
パートⅠ	3/　5(土)	膝曲げアーサナ(ｳｫｰﾘｱⅠ＆Ⅱ) ＋ヴィンヤサスタイルレッスン	岡　幸代
パートⅡ	3/12 (土)	膝伸ばしアーサナ（ﾄﾗｲｱﾝｸﾞﾙ、ﾌｧﾜｰﾄﾞﾍﾞﾝﾄﾞ） ＋ヴィンヤサスタイルレッスン	岡　幸代
パートⅢ	3/19 (土)	捻りアーサナ（ﾂｲｽﾃｨﾝｸﾞｳｫｰﾘｱ、ﾂｲｽﾃｨﾝｸﾞﾄﾗｲｱﾝｸﾞﾙ） ＋ヴィンヤサスタイルレッスン	赤沼直美

■ 講師紹介 ■

赤沼　直美 - Naomi Akanuma -

【資格・経歴】
Beaura Style Yoga　インストラクター
インド中央政府公認ﾖｰｶﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
インド中央政府公認ﾖｰｶﾞ療法士／日本ﾖｰｶﾞ療法学会員
米国YogaFit®認定インストラクター／NIKEエリート
ヨガ指導者養成トレーニング主宰講師
2004～2010　YOGA FESTA講師／ヨガプログラム開発、イベント出演、書籍、雑誌、CM、DVD監修等

岡　幸代 - Sachiyo Oka -



【資格・経歴】
Beaura Style Yoga　インストラクター
IYCアシュタンガーヨガインストラクター
インド中央政府公認ヨーガインストラクター
ヨガ指導者養成トレーニング講師
NIKE契約インストラクター
その他、各種イベント出演、書籍、雑誌、DVDモデル等多数