

“バレエヨガ” でさらに美しく！！

～ “ドローイン” でポッコリお腹も解消!!

10月よりOCT ONE甲子園スタジオで「バレエヨガ」クラスを開講します。

- ◆ ヨガ と バレエ を組み合わせた新しいスタイル。
- ◆ ヨガのアーサナの型が、これまでよりも‘美しく’完成できるように…!
- ◆ ヨガの動きにプラス バレエの要素を取り入れることによって、普段の立ち振る舞いまでも自然と美しくなれるはず!
- ◆ そして、話題の「ドローイン」。
ドローインとは、息を止めないように、おへそが背骨にくっつくようなイメージでお腹を凹ませるという方法で、いつでもどこでもできてしまうトレーニングですが、これはバレエの基本ポーズの中でも行っています。このクラスの中でも積極的に取り入れていきますね。



教室と日時

甲子園スタジオ
毎週月曜 14:00-15:15(75min)

持ち物

お水(各スタジオでも販売しています)
汗ふき用タオル、バスタオル、お着替え
※各スタジオでレンタルも有ります。有料

内容

快適な室温の中で行います。
前半は、バレエの内容中心に体のラインをしっかりつくりつつ、
後半はヨガアーサナを行いながらリラックス効果も感じられるようにすすめていきます。

料金システム

入会金	¥3,000	2回体験終了時にご入会であれば¥2,000になります
ご新規様体験チケット (2回体験)	¥3,000	2回分での料金になります。 利用はHOT60分やアロマキャンドルヨガクラスでも使用できます 1回目はバレエヨガ、2回目はHOT60分というように体験していただいてもOKです★
1回チケット	¥1,800	1レッスンごとのお支払いになります
6回チケット	¥9,800	有効期限2ヶ月 HOT60分やアロマキャンドルヨガクラスでも併用可

甲子園スタジオ
兵庫県西宮市甲子園三番町1-21

0798-78-8085
受付9:00~21:00