

講師プロフィール

杏里

資格：CALDO認定インストラクター

私自身運動は小さい頃から苦手で、
学生時代にホットヨガを始めて、身体をうごかす楽しさを知りました。
身体が硬くても、ヨガ歴が長くなくても、全く問題ありません。
ヨガが好き、深めたいという気持ちがあれば大丈夫。
1つ1つ丁寧にお伝えしていきますので、一緒に頑張りましょう。
皆様のなりたいを全力でサポートします！

インストラクターには興味ないけどヨガの勉強をしたい方、
せっかくなら好きなことの知識を深めてみたい方、
身体を効率よく整えたい方もご応募おまちしております♪

日程詳細

4月：15日(水)・25日(土)・30日(木)
5月：5日(火)・15日(金)・25日(月)・31日(日)
6月：5日(金)・15日(月)・25日(木)

各回 10:00～15:00
(6/25のみ10:00～13:00)

お支払について

カルド元住吉店頭または銀行振込
その他詳細は申込フォームの概要をご確認ください

場所

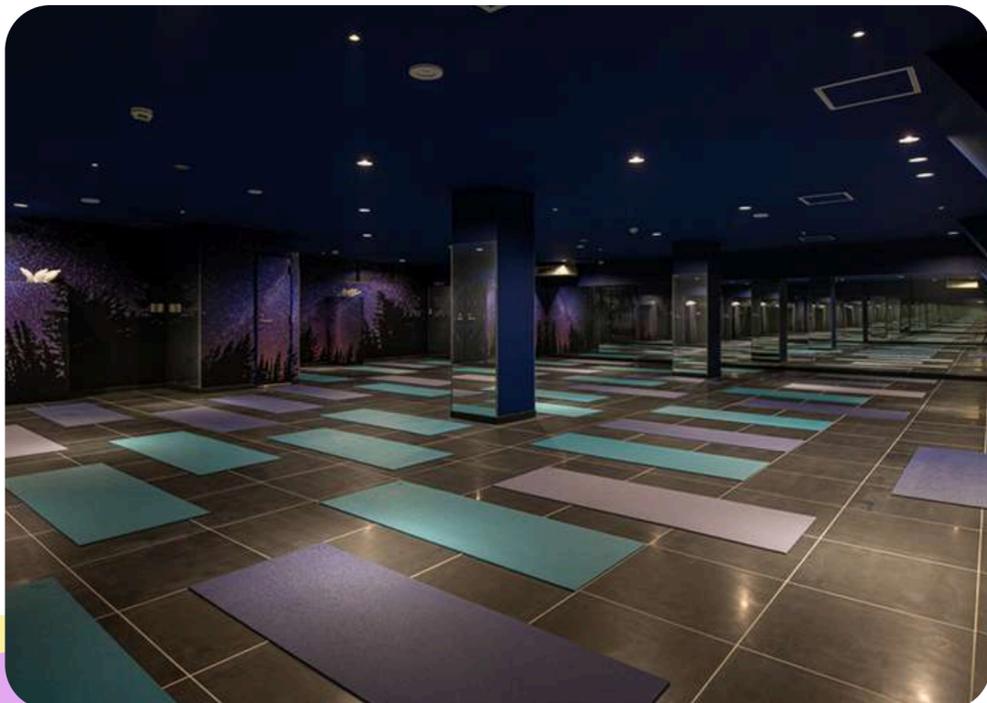
CALDO元住吉

044-820-6866

神奈川県川崎市中原区木月1-22-7

平成第一ビル4階

東急東横線・東急目黒線「元住吉駅」西口から徒歩30秒

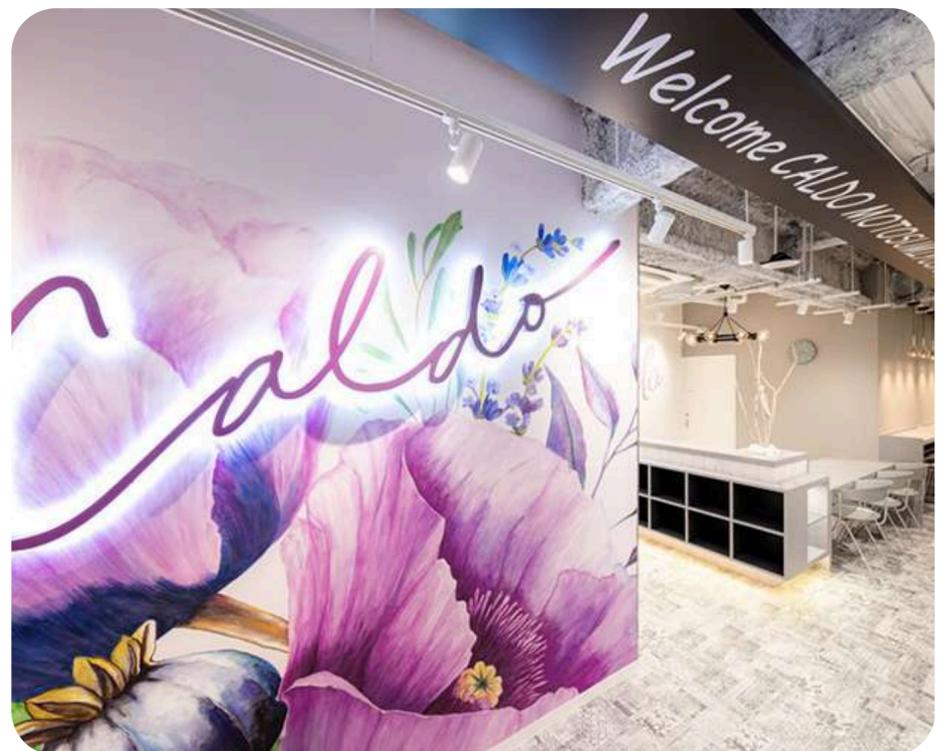


内容

「安全かつ効果的な指導を学び、ヨガを深める」

ヨガの基礎知識 / ヨガの基礎ポーズの習得
基礎ポーズのティーチング / 解剖学 / 呼吸法
ビギナークラスの指導法 / 運動指導の基礎
ガイドライン / 実技テスト

養成の様子は
Instagram
をチェック! ▶



とっても可愛いスタジオです♡
お友達とのご参加も大歓迎♪