

特別レッスンのご案内

▶ 筋膜リリース

全米各地で人気沸騰の筋膜リリース専用ボール。

NY で活躍している講師によるセルフケアのスペシャルレッスンです。

担当講師：Yoga Tune Up® JAPAN ディレクター きょうこ・ジャスパー

【Yoga Tune Up® ヒップセラピー（骨盤療法）】

2018年7月8日（日） 14:00～15:30

BODY DESIGN STUDIO-A 第2スタジオ

《レッスン内容》

Yoga Tune Up® セラピーボールを使用し、股関節深部の筋・筋膜のセルフマッサージを行っていきます。日常生活動作の偏りや、筋バランスの左右差からくる骨盤（股関節）周囲の歪みや痛みターゲットを絞り、専用ボールでほぐしていきます。

また、徒手運動で筋・筋膜を覚醒させながら強化し、ご自身の癖や左右の筋バランスの差により生じた筋硬結や停滞しがちな血流をリリースしていきます。

レッスンの中でヨガのポーズを取り入れて、実際に関節可動域の変化や身体の動かしやすさ、筋肉のほぐれ具合を実感してみてください。



【セラピーボールセルフマッサージで自己整体】

2018年7月8日（日） 16:00～17:30

BODY DESIGN STUDIO-A 第2スタジオ

《レッスン内容》

このレッスンでは、1日15～20分間、自宅やオフィス・車の中など空いた時間にどこでも出来るセラピーボールのセルフマッサージを学び実施するクラスです。

「身体の歪みはどうして起こるの？」「この痛みやツラさは何が原因？」といった疑問に対して『何にどのようにアプローチするか』を理解すると、短時間で劇的に身体は変わっていきます。

このレッスンでは、痛みやすい関節にフォーカスを絞り、特定の筋膜に働きかけて、各部位を効果的に緩めていく方法を学びましょう。

関節可動域の広がりや痛みからの解放を実際に体験してみてください。



担当講師：PAI&SilkSuspension™マスタートレーナー 魚津あきこ

【SilkSuspension™スペシャルクラス～午前の部～】

2018年7月17日（火） 10：30～11：30

BODY DESIGN STUDIO-A 第2スタジオ

《レッスン内容》

本場ニューヨークで SilkSuspension™やピラティス指導をしているマスタートレーナーによるスペシャルレッスンです。日本人インストラクターなので安心。最新のプログラム構成や本場の SilkSuspension™を体験出来る数少ないチャンスです。初めての方からインストラクターまで、全ての方にご参加頂けます。



【SilkSuspension™スペシャルクラス～中上級～】

2018年7月8日（日） 17：30～18：30

BODY DESIGN STUDIO-A 第2スタジオ

《レッスン内容》

本場ニューヨークで SilkSuspension™やピラティス指導をしているマスタートレーナーによる中上級者向けのスペシャルレッスンです。最新のプログラム構成や本場の SilkSuspension™を体験出来る数少ないチャンスです。SilkSuspension™に慣れてきている方やインストラクターの方にオススメのクラスです。



【SilkSuspension™スペシャルクラス～午後の部～】

2018年7月17日（火） 18：30～19：30

BODY DESIGN STUDIO-A 第2スタジオ

《レッスン内容》

本場ニューヨークで SilkSuspension™やピラティス指導をしているマスタートレーナーによるスペシャルレッスンです。日本人インストラクターなので安心。最新のプログラム構成や本場の SilkSuspension™を体験出来る数少ないチャンスです。初めての方からインストラクターまで、全ての方にご参加頂けます。



▶料金・支払方法・申込方法

【筋膜リリース】

早割料金：¥3,500（税込） ※6/24（日）までにお申込・ご入金完了

通常料金：¥4,000（税込） ※6/25（月）以降にお申込の方。前日までにお支払い完了

※カード支払いは当スタジオフロントのみの取り扱いとなります。

※銀行振込の場合はお申込時にお申し付けください。振込先をお伝えいたします。

※銀行振込の際は、振込手数料はお客様ご負担でお願い致します。

【SilkSuspension™】

料金：¥4,860（税込） ※7/13（金）までにお申込・ご入金完了

※カード支払いは当スタジオフロントのみの取り扱いとなります。

※銀行振込の場合はお申込時にお申し付けください。振込先をお伝えいたします。

※銀行振込の際は、振込手数料はお客様ご負担でお願い致します。

▶申込方法・問い合わせ

・お申込は、当スタジオ HP のご予約フォーム・お電話・メールよりお申込頂けます。

・お問合せは、お電話・メールでお願い致します。

☎06-6131-8533

✉studio@bodydesignstudio-a-osaka.com

▶ACCESS

〒531-0074

大阪府大阪市北区本庄東 1-18-14

アシスト 90 304 号室

BODY DESIGN STUDIO-A 第2スタジオ

【天神橋筋六丁目駅】から徒歩 5 分

