

再来日！！

本場インド有名アシュラムのヨギ

# Sabbal Sighn Rana師

ヨガの聖地インドのリシュケシュでは世界各地のヨギが先生のもとへ訪れます。ヨギが初めての方から有名ヨギティーチャーまで、皆が絶賛する彼のクラスを体験できるチャンス！

今回の特別クラスでは、伝統的なアイアンガーヨガとハタヨガをベースにヨガの基本的なアサナを的確に指導して頂きます。

いつも何気なくとっていたアサナに新たな気づきが生まれ、アサナへの理解が更に深まり、貴方の眠っていた身体の可能性が引き出されるでしょう。

【場所】 ホットヨガスタジオ・オー池袋本店

## 【日程】

7/16(土) 12:30～14:00 14:30～16:00

7/17(日) 9:30～11:00 11:30～13:00

7/18(祝) 10:00～11:30 12:00～13:30

7/19(火) 13:30～15:00 20:00～21:30

7/20(水) 18:20～19:50 20:10～21:40

\* 全クラス常温90分、オールレベル対象。全クラス通訳あり。



## 【受講料】

チケット ゴールド会員様 5枚  
クラブオラビエ会員様 6枚  
一般会員様 7枚

現金 ゴールド会員様 6,000円  
クラブオラビエ会員様 7,000円  
一般会員様 8,000円

\* チャリティー、無料回数券、割引券での利用不可

## 【予約について】

店頭又は、コールセンター(03-3987-4837)にて承ります。

\* 人数限定となっておりますので、お早めにご予約ください。

## 【キャンセルについて】

予約受付後の払戻しは致しかねます。予約受付後のレッスンの変更は可能となっております。

同時開催中

O&LUBIE トップインストラクター特別レッスン

浜田智恵・斉藤みな子

7/16(土) 10:30～12:00 7/18(祝) 14:30～16:00

ヨガの正しい呼吸法と 肩こり解消ヨガ  
脚の使い方

## 【受講料】

チケット ゴールド会員様 5枚  
クラブオラビエ会員様 6枚  
一般会員様 7枚

現金 ゴールド会員様 6,000円  
クラブオラビエ会員様 7,000円  
一般会員様 8,000円

\* チャリティー、無料回数券、割引券での利用不可

