



Ashtanga Yoga Online Beginners Course

**スタジオに通うことが出来ないけれどアシュタンガヨガを始めたい方
オンラインプライベートレッスンでご自身の都合のいい時間にアシュタンガヨガを始めませんか？**

アシュタンガヨガと他のヨガの違い

- ★アシュタンガヨガでは、ポーズを練習する順番が決まっているので自分で考える必要がありません。
得意なポーズだけを練習するといった事もなくバランスよく身体を動かすことができます。
- ★リラックス系のヨガではなかなか身に付かない強さ+しなやかさ、両方を手に入れることができます。
- ★アシュタンガヨガを習慣にすると規則正しい生活が身に付き、健康になります。
また、食生活に気をを使うようになり、身体が引き締まります。
- ★自分のペースで少しずつ練習を進めていくことができます。
- ★年齢・性別・人種にかかわらず全ての方が実践する出来ます。
アシュタンガは、簡単ではありません、しかし続けることで肉体的恩恵以上のものが得られるとことに気づくでしょう。

コース内容

- ★基礎知識
呼吸・ポーズ・視点
- ★バンダ・・・エネルギー保持のテクニック
- ★ヴァンヤサシステム
- ★4回のコースで スリヤナマスカーラ(太陽礼拝)・スタンディングポーズ・フィニッシングポーズの一部
を覚えられるように練習します(個人差がありますので目安です。)
- ★コース終了後にマイソールクラスにご参加いただけます。
- ★アシュタンガヨガの発祥地であるインド・マイソールで行われている伝統的な練習法に沿って指導します。

スケジュール

開始日より1カ月を期限とし、4回のコーススケジュールをご相談の上決定します。
スケジュール決定・入金完了後、ZOOM ID・パスワードをメールにてお送りします。

費用

1レッスン 50分 × 4回 (期限 初回より1ヶ月)
1人 10,000円 2人 17600円@8800 3人 24000円@8000
(※2名様以上はお友達・ご家族などのグループに限り、同じスケジュールで受けていただけます。)

特典

終了後にスタジオオンスリーパスをご購入の方は1000円引き・5回チケットは500円引き
※スタジオオンスリーパス・チケットはスタジオ・オンライン(アシュタンガヨガのみ)両方受講可能です。
オンラインパス 13000円(オンラインによるアシュタンガヨガクラス+pink ganesha オンラインクラス1か月受け放題)
をご購入いただけます。
※オンラインパスはオンラインビギナーコース修了者のみ購入できます。