ウェーブリングヨーガ　・コアウェーブ認定講習会

◆ウェーブリングヨーガ　＜監修　山田多佳子＞

人間本来のボディアーチをリメイクする為、
ヨガの基本的な動きを活用したオリジナルのプログラムです。
特に、足底・足指アーチをリメイクによるバランスの強化と
「ほぐし」により柔軟性の向上を目指します。
体が硬い男性にも好評。ヨガの入門クラスとして最適。
受講者はヨガの指導者であることが望ましい。

◆コアウェーブ　（ベーシック受講者が対象）

体の体幹（コア）の引き締めと同時に、しなやかな動き引き出す
アクティブなプログラムです［リング２本使用］。
特に、リングを腹部な当てたドローインでインナーの意識を高め、
スイングにより肩甲骨周りを活性化させます。

コアウェーブ　１０：００～１４：００　　ウェーブリングヨーガ　１４：３０～１８：３０
＜講　師＞　　コアウェーブ　　牧　直弘、　高橋　智子
　　ウェーブリングヨーガ　　高橋　智子

＜講習会料金表＞

講　座　名	一　般	協会会員　(新入会)	受講認定料＋セット料金
コアウェーブ	18,000 円	10,000 円（18,000）	受講認定料＋DVD
ウェーブリングヨーガ	28,000 円	18,000 円（26,000）	受講認定料＋リング＋ＤＶＤ
	25,000 円	15,000 円（23,000）	受講認定料＋ＤＶＤ
NPO 法人日本ウェーブストレッチ協会	新規入会は別途 8,000 円（入会費 3,000 円、年会費 5,000 円） 入会特典：ウェーブリング２０％オフ　レンタル８０本まで無料貸出し ＊一般から協会員に　講習会当日変更は可能（差額返金は不可）		
オプション料金	**リングけやき￥7,000,<会員￥6500>** **リングプラスチック￥3,000（限定色は￥3,200）**		

＜講習会会場＞ウェーブストレッチスタジオ東北沢店
世田谷区北沢３－２－３　東北沢医療ビル３Ｆ

＜申込み＞　締め切り　：　開催日の７日前
ＦＡＸ　050-3730-6196　　E-mail　studio@maki-wavingstretch.com
振込み先　三菱東京 UFJ 銀行　笹塚支店　普通００７５５２８　有限会社ＭＡＫＩスポーツ