

Colours

Yoga & Pilates

Teacher's training

In Summer

人はそれぞれに、カラー（個性）があり、無限の可能性を秘めています。養成スクールがどこも同じとは限りません。この養成スクールを通して自分自身の色を見出して欲しい、そんな思いを込めて「Color」に「u」を足して「Colours（カラーズ）」と名付けました。

ヨガ・ピラティスの動きをもっと理解したい！きれいにポーズが取れるようになりたい！体のことを知りたい！そんな会員様の為に、正しいポーズを身につけるベーシックコースを設けました。体が硬くてもヨガ・ピラティスはできます。そんな方こそ受講して欲しいコースです。

日 時 : 2018年5月～7月 初回5月12日スタート 土曜日 10:30～17:30 (1h休憩)

※詳細は、HPもしくは店舗へご確認ください。

場 所 : Vivo Bearsi 香櫨園 (阪神香櫨園駅下車徒歩3分)

定 員 : 10名 (最少催行人数3名) **※女性限定**

受 講 費 : ベーシックコース (ヨガ・ピラティスの基本を学ぶクラス) 90,000円 (税抜)

講義内容 : 体のしくみについて

ヨガ・ピラティス概論・理論

ヨガ・ピラティス実技

ベーシックコース (計30h+ホームワーク)

受講特典 : 養成スクール期間中は、Vivo Bearsi 香櫨園店でのレッスンを無料で受講できます。

説明会 : 随時実施。※事前にご予約が必要です。

申込方法 : 下記連絡先へFAXまたはメールにて申込み ※2018年5月7日(月)申込み締め切り

申込み完了後、担当者から詳細についてはご連絡いたします。

問合せ先 : 〒663-8166

西宮市甲子園高潮町3-30 ホテルヒューイット甲子園 4F・5F

TEL 0798-48-0080 FAX 0798-48-0380 E-mail kir806298.hewitt-koshien@s-vivo.com 担当 藤中 由希



講師プロフィール

藤中 由希

4年制体育系大学卒業後、健康運動指導士としてフィットネスクラブや病院などで運動指導を行う。

全米ヨガアライアンス RYT200、ピラティス養成講座を修了し、現在はヨガ・ピラティスインストラクターとして活動している。

