



ローズヨガ・ピラティスレッスン

フェイシャルオイル Rの香りで贅沢なひとときを。
 ヨガでは心と、ピラティスでは身体と向き合い、ご自身をいたわりましょう。

STEP 1

～基礎編～

こちらを受けてからレッスンへご参加いただくのがおすすめです。
 ヨガ・ピラティスへの理解をより深めることができ、お楽しみいただけます。



MISS WORLD JAPAN

2017年 準ミス・ワールド日本代表

【ヨガ】

講師 篠田 るみ

ヨガ&マインドフルネスインストラクター
 アーユルヴェーダライフスタイルアドバイザー

ヨガの歴史や目的をご紹介。基本のポーズのレクチャー。

【ローズヨガ基礎編】

12月18日(土)、1月9日(日)

10:00 ~ 11:00



MISS WORLD JAPAN

2017年 準ミス・ワールド日本代表

【ピラティス】

講師 長内 里菜

ピラティスインストラクター
 フードアドバイザー

ピラティスの歴史・目的、基本のポーズをレクチャー。
 さらに姿勢分析も行います。

【ローズピラティス基礎編】

12月12日(日)、1月22日(土)

10:00 ~ 11:00

準備物: フェイシャルオイル R、メモ、筆記用具、バスタオル(1枚)、フェイスタオル(1枚)

*予約制です。お申込みは、所属代理店および販売者へお問い合わせください。

STEP 2

～レッスン～ (録画配信)

フェイシャルオイル Rを顔に塗布した状態でご参加ください。

※開始30分前よりフェイシャルオイル Rを顔に塗布するまでの
 お手入れ動画を録画配信いたします。

【ローズヨガ】 毎週日曜日 夜 21:30~22:00				【ローズピラティス】 毎週水曜日 朝 8:30~9:00		
	① 基本編	② 新月編	③ 満月編	④ 姿勢編	⑤ 腰編	⑥ 肩編
12月	26日		19日	15日	22日	
1月	9日、23日	30日	16日	12日	19日	5日、26日
2月	6日、13日	27日	20日	2日、23日	9日	16日

※ ローズヨガ② 新月編レッスン前、③ 満月編レッスン後にウィッシュリスト*作成動画を配信します。
 メモ・筆記用具をご用意ください。*詳細は「STEP1 基礎編」にてご説明いたします。

準備物: バスタオル(1枚)、フェイスタオル(1枚)、ヨガマット(お持ちの方はご用意ください)

※動きやすい服装でご参加ください。