

# VEI-STYLE

# STUDIO WORKSHOP

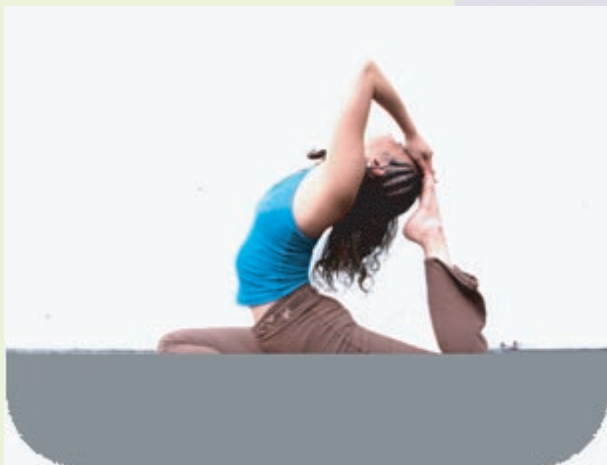
## LESSON TITLE:バックベンドの克服

■担当IR：赤木香苗

### COMMENT FROM INSTRUCTOR

(インストラクターより)

腰痛などを抱えているために、後屈をするのが少し怖くなってはいませんか？腰が硬いからと胸を開放する事をあきらめてはいませんか？それって、本当に正しく後屈をしているのでしょうか？後屈は正しく行えば、腰には負担がかからないですし、むしろ逆に腰痛を解消する効果が期待できるのをご存知ですか？たとえ腰が硬い方であっても胸を開いて、すがすがしい心地になるという後屈の本当の気持ちのよさを味わうために、必要なポイントを1から見直してみましょう！安全で快適な後屈の仕方を学ぶ、2時間集中バックベンド克服WS！



■日 時:2010年 5/25 (火) 15:00~17:00

■場 所:vei-style 2Fスタジオ

■定 員:20名(要予約・先着順)

※催行最少人数10名。5日前、5月20日(木)の時点で定員に満たない場合は、中止とさせていただきます。

### ■参加費

メンバー:¥1,500(税込)

ビジター:¥2,000(税込)

\*参加費は当日フロントにてお支払ください。

### ■申込方法

ご予約はお電話、もしくはフロントにてお受けいたします。  
申込用紙は当日までにフロントへご提出ください。

### ■注意事項

水、タオル、ヨガマット(ヨガマットレンタル有り ¥200)

\*当日は動きやすい服装でお越しください

当日はレッスン開始15~30分前までに受付をお済ませください。

無断でのキャンセル、当日のキャンセルについては、違約金として参加費全額が発生します。

\*場合によっては次回以降のワークショップへのご参加をお断りすることがございます。予めご了承ください。

natural sports place vei-style

〒157-0061 世田谷区北烏山7-33-17

TEL : 03-5384-7100

(電話受付 10:00~22:00)

FAX : 03-5384-5656

E-mail : info@vei-style.com

