

Workshop & Class
Liz Terry

SCHEDULE
Workshop!!

Class!!

5/29 WED 11:30-13:30 zen place江坂
「Coregeousボールを使った呼吸の生理学」
Liz Terryと一緒に呼吸のフローを探求しましょう!
Coregeousボールを使うことにより、呼吸が解放されることで、より自分自身の身体とムーブメントの実践に深く向き合えることに気付くでしょう。

6/12 WED 13:30-15:30 zen place千里中央
「セラピーボールワークショップ」
セラピーボールを使用して凝り固まった筋肉をほぐして、バランスや柔軟性を取り戻していきます。

6/14 FRI 18:15-20:15 zen place梅田
「チャトランガをマスターしよう!」
～あなたは正しく取り組んでいますか?～
チャトランガを正しく行う時の特別な心地よさを実感しにきてください!



リズ・テリー
E-RYT 500 講師
アラブ首長国連邦・ドバイのSatya Flow Yogaの創設者。
国際的なヨガの実践者たちをドバイに引き寄せ、創造的で楽しいワークショップを地域で指導し、世界中でヨガ・リトリートを率いています。

6/5 WED 14:00-15:30 zen place梅田
「YogaWorksStyle レベル1」
～効果を確実に得るため基礎を固める～

6/7 FRI 18:00-19:30 zen place千里中央
「YogaWorksStyle レベル2」
～ヨガの効果を高め、新たな自分を発見する～

6/13 THU 11:30-13:00 zen place三宮
「YogaWorksStyle レベル1」
～効果を確実に得るため基礎を固める～

6/18 TUE 18:30-20:00 zen place三宮
「YogaWorksStyle レベル2」
～ヨガの効果を高め、新たな自分を発見する～

6/19 WED 11:30-13:00 zen place江坂
「YogaWorksStyle レベル1」
～効果を確実に得るため基礎を固める～

6/21 FRI 10:30-12:00 zen place心斎橋
「YogaWorksStyle レベル1」
～効果を確実に得るため基礎を固める～

6/25 TUE 18:30-20:00 zen place梅田
「YogaWorksStyle レベル2-3」
～ヨガで自分を変えて、新しいステージへ～

PRICE

ワークショップ 通常 6,500円
～5月20日まで早割/YWTT卒業生 6,000円

クラス 通常 3,500円
～5月20日まで早割/YWTT卒業生 3,000円

クラス:お申込みは、開催店舗のレッスンスケジュールより申し込いただけます。

ワークショップ:開催店舗のレッスンスケジュールまたはBMSウェブサイトより申し込いただけます。



- zen place江坂 06-6310-9066
- zen place千里中央 06-6155-3636
- zen place三宮 078-391-4433
- zen place心斎橋 06-4708-6150
- zen place梅田 06-6346-3200