

2025

夏のヤマナワークショップ

「ヤマナで美しく・しなやかにケガなくバレエを！」

～今回のコンセプト～

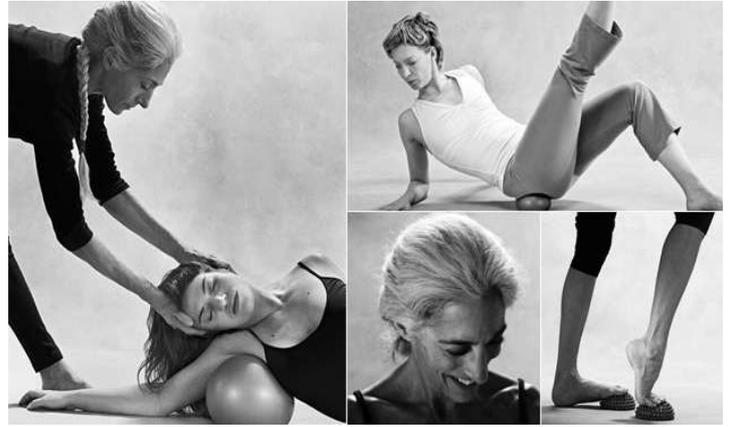
「ヤマナで整える！

巻き肩改善と美しいアームス」

2025年8月30日（土曜日）
14:30～16:00

申込締切：8月28日（木曜日）

定員 20名



【専用ヤマナボールが必要です】

レンタル 550円

購入 3,960円 + 送料 660円

※購入希望の方は、1週間前にお知らせください

【参加料】

ソア会員様 2,750円

ビジター様 3,300円

参加申し込み方法

ソアホームページのスケジュールからお申し込みくださるか、講師にお伝えください

制作：ひまわりデザイン

前回のワークショップで好評だったプラクショナーの先生をお招きし、今回は上半身へのアプローチをメインに行います。

肩こりや姿勢の改善、バレエでの美しいアームスの使い方やポジションを作るのに効果的です。

この機会にぜひご参加ください。

【ヤマナについて】
ヤマナは、全身について、さまざまなアプローチ法を探究し続けています。肩や腰、膝などのあらゆる関節の骨格を整え、筋肉を適切に働かせることで、猫背や肩こり、慢性腰痛を予防します。顔の骨や筋肉を活性化すると、目や頭の負担が減り、皮膚のハリや潤いも戻ります。足の正しい使い方を覚えると、快適で痛みのない歩行を得られ、怪我の予防にもなります。