

全ての動きの基礎が
習得できる!

有料レッスン

ブドコン

「武道魂～budokon～」

「武道魂 (budokon)」とは？



安田 佳代子

アメリカで生まれたヨガと武道、瞑想をコラボレートした心身の向上を目指す画期的なトレーニング方法です。ヨガの呼吸法・アサナで体を静かに深く調整し、後半は空手の様々なポーズをリスミカルに、徐々に激しくワークアウトし、最後に瞑想で締めくくるというのが、大きな流れです。フロポーションを維持、改善の為に必要な身体の中心軸への意識や左右のバランス、骨盤の歪みを調整させ、無駄のない身体の動かし方を身につけることができるのがこの「武道魂」。まずは体感してみましょう！初心者大歓迎です！

日時 2月18日(土) 15:15~16:45 [90分]

場所 2ndスタジオ

料金 ☆ 会員価格 ¥1,050
(会員種別関係なく時間外利用料不要で参加可能です)
☆ ビジター価格 ¥2,100

定員 30名

☆こんな方にオススメ☆

ダイナミックに身体を使いたい方
他の人より動きを綺麗にみせたい方

ご予約に関して

●申込み開始: 2/10(土)~予約開始です。

※非会員様のみお電話にてのご予約を受付ます。

(フロントにて受付)

※予約同時入金となります。入金後のご返金は致し兼ねます。予めご了承くださいませ。