



# AntiGravity®

## Restorative Yoga

by Christopher Harrison



# AntiGravity® Restorative Yoga

Restorativeは「回復」を意味し、  
リラックス・マインドフルネス・メンテナンスを目的と  
した、どなたにもおすすめのクラスとなっています。

ハンモックを低い位置に設定し、  
呼吸に合わせてじっくりとほぐしたり、緩めたりすることで、  
心身ともにリラックスができ、  
本来身体が持っている機能を取り戻すことができます。

緩やかなクラスとなっているので、  
高齢の方、怪我や制限のある方、疲れている方にも  
受けていただくことができます。

AGプログラムの中で、最もヨガなRestorative Yogaでは  
インストラクターが「素晴らしいヒーラー」となり  
癒しを与えることのできるプログラムです。



---

## 開催日程

---

2024年 8月19日(月)~20日(火)

各10:00-19:00

会場：

Rental Yoga Studio  
-ist-

大阪府松原市北新町4-5-7

---

## 受講料

---

145,200円 (税込)

1ヶ月前までのお申し込みで  
早割 ¥132,000(税込)

※教科書、ライセンス登録料等込み  
※合格の基準に達しない場合は、  
再受講料2万円 (税抜) 申し受けます。

AntiGravity®  
2 Star Instructor Trainer

K u j i r a



小学5年生から陸上競技を始め、大学4年生まで12年間アスリートとして過ごすことで、心身を鍛錬することの基礎を身につける。

一度社会人として一般企業に勤めるが、以前より漠然と感じていた  
「自分が大切としているものを周りに伝えたい」  
「仲間たちと家族のようなコミュニティを作りたい」  
という想いが強くなり、自分の軸となっていたヨガのインストラクターになるための  
スクールに通い始める。

そこでAntiGravity®と運命的な出会いを果たし、  
AntiGraity® 2 Starインストラクタートレーナーとして、  
AntiGravity®Japanの絆を深めるために全国で後進を指導。

現在は、大分県に在住し、「山香文庫」を運営しながら  
心地の良い暮らしを探求しつつ、同時にAntiGravity®Japanを支える活動をしている。



## キャンセルポリシー

キャンセル日	キャンセル料
コース開始15日前	無料
コース開始14日前～前日	50%
コース開始当日	受講料の全額

※受講料締め切りを過ぎてからの申し込みも随時募集いたします。

その場合も、上記キャンセルポリシーが適用されます。

※受講料の振込み期限日にご入金が確認できない場合は、自動的にお申し込みがキャンセル扱いになり、他の方に予約枠を回させていただきます。あらかじめご了承の上、お日にちには十分ご注意ください。

※恐れりますが、お振込手数料に関しましてはご負担いただいております。

## お振込金額と口座に関して

資格取得費用：145,200円(税込) ※早割適用の方は132,000円(税込)

お振込先口座：

三井住友銀行 学芸大学駅前支店

普通口座 6850946

名義 ナヴィ 株式会社

受講料お支払い期限日：コース開始15日前まで

※お早めのご対応にご協力お願い申し上げます。

※ご入金頂いた後のご返金は致しかねます。ご注意ください。

