

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

2027年 1月14日(木)〜15日(金)

10:00-19:00

会場：Studio Navi 自由が丘

東京都目黒区自由が丘1-5-1 B1

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

Kujira



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ーを作りたい」
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頂きます。あらかじめご了承の上、お日にちには十分ご注意下さい。
※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
　※早割をご利用の場合はコース開始31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。