大人向け

お悩み解消ヨガ

ーカラダの不調を少しでも解消へー

効果

運動量 ★★☆☆☆

難易度 ★★☆☆☆

実施日 (水) 13：30～14：15

対象年齢 16歳以上 ※隔週

こんな方におすすめ

☆肩こりや腰痛などカラダの不調を改善したい！

☆ヨガをやってみたい
☆無理なく体を動かしたい！
☆むくみなど気になる！

参加者の声

☆先生が穏やかで心が安らぎます。解説が分かり易く、動きが楽になります。とてもリフレッシュできます。
☆自分のペースで参加ができる！やる事が習慣づいてきています！