しなやかなカラダをつく ヨガ

大人向け

― 優雅にヨガを楽しみましょう!! ―

効果

- リラックス
- 疲労回復
- 柔軟性の向上
- 姿勢改善

運動量 ★★☆☆☆

難易度 ★★☆☆☆

実施日 (火) 15：00～16：00

対象年齢 16歳以上

こんな方におすすめ

☆ “しなやか” で “引締まった美しい体” を作りたい

☆ 肩こり や 冷え性 を改善したい
（女性の体に合わせたメニューのヨガ教室です！）

参加者の声

☆ 普段使わない部位を伸ばすポーズもあるので、毎回気持ち良く癒されています

☆ 参加者が女性だけなので、人の目を気にせずヨガを楽しめています

☆丁寧に説明して下さり、気持ち良く身体を動かしてリラックスできる雰囲気が良いです。