



大人向け

しなやかなカラダをつく ヨガ

— 優雅にヨガを楽しみましょう!! —



実施日

(火) 15:00~16:00

対象年齢

16歳以上

効果



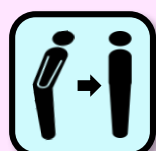
リラック
ス



疲労回復



柔軟性の
向上



姿勢改善

運動量

★★★★☆

難易度

★★★★☆



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。