



はじめて ヨガ & ピラティス

大人向け

—初めてでも「安心」お腹も引き締めます—



効果



リラック
ス



柔軟性の
向上



姿勢改善



基礎代謝の向上

運動量

★★★★☆

難易度

★★★★☆

実施日

(火) 11:35 ~ 12:35

対象年齢

16歳以上



こんな方におすすめ

- ☆ **ヨガが初めて**なので、**基本から**優しく教えて欲しい
- ☆ **体が硬い**
- ☆ **無理なくお腹を引き締めたい**
- ☆ **腰痛や肩こり**を予防・軽減したい



参加者の声

- ☆ 参加する前は**全然体を動かして**いなく、ついて行けるか不安だったけれど、**先生が優しく、無理なく続けられて**います
- ☆ **家では体を動かさない**ので、コースに入ることによって、週に1度**しっかり体を動かす**良い機会になっています