



大人向け

コリほぐすヨガ

—カラダの不調を少しでも解消へ—



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

(水) 13:30~14:15

対象年齢

16歳以上 ※隔週(偶数)



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!

☆おくみなど気になる!



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。とてもし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!