



大人向け

# ベーシックヨガ 体のスイッチON

—ココロと体を整えて朝からスッキリ！—



実施日

(月)9:00~10:00

対象年齢

16歳以上

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

★☆☆☆☆



## こんな方におすすめ

- ☆ ヨガが初めてなので、不安。
- ☆ 体が硬い
- ☆ 腰痛や肩こりの予防や軽減をしたい



## 参加者の声

- ☆丁寧に教えて頂きヨガの良さも伝わります。
- ☆ヨガを始めて体調がいいです。
- ☆朝からスッキリして、気分良く一日を始められます
- ☆個々の状態に合わせて教えてくださるのでありがたいです。