



大人向け

カラダとココロのほぐしヨガ

—初めてでも「安心」静かな中でリフレッシュ！—



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

(金) 19:10~19:55

対象年齢

16歳以上

※隔週(偶数)



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
- ☆ 腰痛や肩こりの予防や軽減をしたい



参加者の声

- ☆ 静かな中で日常の事を忘れて、集中して、リラックスできる
- ☆ 丁寧に穏やかな雰囲気の中でのレッスンが楽しい
- ☆ とても指示が分かりやすい。また、毎回少しずつ内容が変わるので毎回楽しみです。