



筋膜リリース&ストレッチ

—コリや張りを解消して動きやすい身体づくりを！—

大人向け



実施日

(金) 13:00~14:00

対象年齢

16歳以上 ※隔週

効果



リラック



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、コリや張りを解消したい
- ☆ 腰痛や肩こりの予防や軽減をしたい



参加者の声

- ☆筋膜リリースって言葉は難しいと思ったけど、すごく気持ちよく家でもやりたいて思いました。
- ☆ストレッチがすごく心地よい
- ☆無理なく個々の状態に合わせて参加できてます