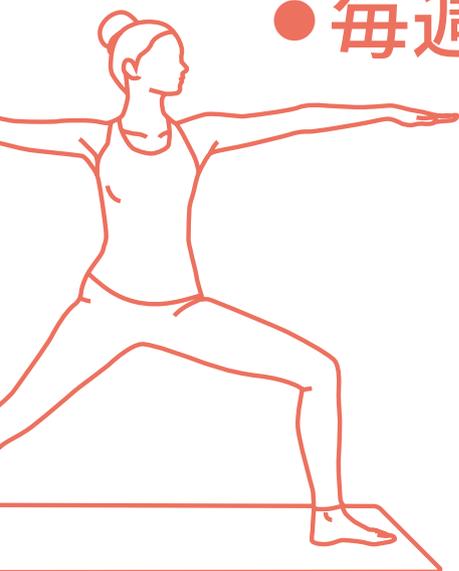


11月スタート「ヨガプログラム」

筋膜セラピーヨガ

● 毎週水曜日 [10:20-11:10]

@ スタジオ



筋膜リリースの技術を
ヨガに応用し、体をほぐしていきます。

こんな方に
オススメ

慢性的な痛みのある方はもちろん
代謝を上げたい方にもオススメのクラスです。

ボディコントロールヨガ

● 毎週金曜日 [13:45-14:45]

@ スタジオ

全身の筋肉を意識し、丁寧にポーズを取ります。

体の連動性を高められるよう体の仕組みに

基づいて進めていきます。

こんな方に
オススメ

初心者の方、ヨガ未経験の方にもオススメです。



担当：上村 愛花

- ・健康運動指導士
- ・筋膜リリースセラピスト

どなたでも大歓迎！

ご参加お待ちしております！