

YOGA

自分の身体と向き合ってみませんか？



自分は身体が硬いからヨガは難しいと思っても大丈夫です。
ヨガは心地よくポーズをとり、自分の身体がどう動いているのか？
どういう状態なのか？を感じていくことが大切です。
決して無理をしてポーズをとれば良いというものでは無いのです。
このプログラムではそんなヨガ初心者でもできるポーズを中心に行って
いきます。

ヨガを行うことで

- ①ストレッチ効果
 - ②筋力強化
 - ③リラックス効果
 - ④バランス能力の向上
 - ⑤新陳代謝向上
- が期待されます。



所要時間：約45分

このプログラムは6名様までの予約者優先
です。

参加希望の方は受付にてお申し込みを願
い致します。