

レッスン変更表

7月(木)11:00~11:45

【レッスン名】

バレトン

【時間】

11:00~11:45

【講師名】

梅沢

【レッスン名】

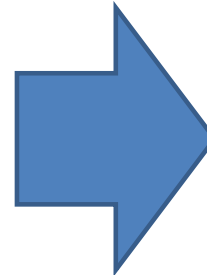
陰陽ヨガ

【時間】

11:00~11:45

【講師名】

梅沢



【陰陽ヨガ】

呼吸と動作をシンクロさせる陽ヨガと、数分間ポーズをホールドさせる陰ヨガを組み合わせたヨガ。心身のバランスをとっていきます。

深層筋を解し緩めて柔軟性を向上するとともに、筋肉のエネルギーを発揮させて骨格を整えて姿勢の改善を目指します。