

- ・ 9:00～9:40 (4,11,18,25日)
- ・ 20:30～21:10 (1,8日)

□開脚チャレンジ□

開脚に必要なリリースと身体への意識を学びます。

開脚前屈を目標とします。苦手な方、深めたい方、柔軟力を高めたい方にオススメです。

- ・ 19:00～19:40 (12,26日)
- ・ 20:30～21:10 (15,29日)

□後屈の為のリリース□

後屈(バックベンド)に向けて必要なリリースを行いながら、柔軟性を高めていきます。

夜に背骨周りを動かすので、神経系にも効果があり、快眠へと促します。

☆miyukiインストラクタープロフィール☆

下記、ぜひご覧ください。

<https://www.yoga-univa.jp/instructors/681>