

□お休み前の陰ヨガ□

18.25日火曜22時～

お休み前にゆったりとした陰ヨガのポーズを味わいながら静かに心を鎮めていきます。
一日の疲労回復にオススメです。
クッションや枕、ブランケットをご準備下さい。

□モーニングヨガストレッチ□

20.27日木曜日9時～

起き抜けの身体に心地良いストレッチで身体をほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。
スッキリとした一日をスタートさせましょう！

☆mari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/687>