

14日・28日（月）21:00～22:00

□フローヨガ（音に身を委ねる）□

座位の姿勢やうつ伏せ・仰向けに寝た状態で身体を揺らし、転がしながらほぐします。
後半はいくつかのポーズをフローで行いながら、身体を気持ち良く整えていくクラスです。

寝る前の快眠に繋がる時間。疲れた身体、使った身体と一緒にリセットしましょう。

30日（水）20:00～

□ダンス□

ダンスとヨガを融合させて、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

たくさん動いてスッキリしたい方へオススメです。

ゆっくり説明しながら進めていきますので、ダンス未経験の方でも安心して受けていただけます。

楽しい！をテーマに！

☆ai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/133>