

火曜20時30

□疲れをとる筋膜リリース□

1日の疲れや固まった身体をほぐすクラス。

筋膜がほぐれる事で全身に血流が巡り、続ける事で腰痛、肩凝りの緩和、身体の柔軟性にも繋がります！

＊可能ならテニスボール1つか2つご準備下さい。

金曜9時

□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。

10時

□コアトレyoga□

朝の30分。しっかり動くクラスです。

筋力をしっかり使いながら、ヒップ、体幹を引き締めましょう！

土曜19時

□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>