

12日・26日（月）21:30～22:00

□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。

☆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>