

・ 20:30~21:00 (10日)

□肩こり解消筋膜リリース□

夜寝る前のリリースのクラス。肩こり解消は勿論、快眠、翌朝スッキリ目覚める為のクラス。

・ 9:00~9:40 (20日)

□コアトレ&ヒップ (チューブトレーニング) □

チューブを使ったトレーニングを実施できるクラス (事前に購入いただくか、無くても実施可能です!) 時短トレーニング。引き締まった体づくりを目指しましょう!

・ 9:00~9:40 (6.13.27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 (14日)

・ 20:30~21:10 (3.17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>