

□後屈リリース□

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。

□開脚リリース□

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。

□パワーヨガ□

ポーズを連続で行いながら、体幹を強化、引き締めるクラスです。

□肩こり疲労回復□

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。

☆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>