

□おやすみ前の陰ヨガ□

12,19,26日 (火) 22:00~22:40

お休み前にゆったりとした陰ヨガのポーズを味わいながら静かに心を鎮めていきます。
一日の疲労回復にオススメです。
クッションや枕、ブランケットをご準備下さい。

□モーニングヨガストレッチ□

14,21,28日 (木) 9:00~9:40

起き抜けの身体に心地良いストレッチで身体をほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。
スッキリとした1日をスタートさせましょう！

☆mari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/687>