

1,18日（月） 21:30～22:00

□からだを整えるフローヨガ□

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>