

令和6年度イベント「春の芝ヨガフェス」 5月6日(月・祝) 10:00~11:40開催

稲田講師(月曜夜 ヨーガ担当講師)

10:00~10:20

稲田講師のw-up
肩甲骨、股関節
肩関節などを入念
にほぐしていきます



～芝生広場にて開催予定でしたが、小雨強風のため屋内での開催となりました～

佐野講師(火曜昼 楽しいヨガ担当講師)

10:25~10:50

佐野講師の丁寧な説明で
身体への効果が◎



普段使わない筋肉が
じわ~っとほぐれる感覚♪

稲田講師(月曜夜 ヨーガ担当講師)

11:00~11:20



パワーヨガで体幹や骨盤調整の効果抜群!
胸式呼吸に合わせてダイナミックなポーズ!!



佐野講師(火曜昼 楽しいヨガ担当講師)

11:25~11:40

～シャヴァーサナでリラックス～



”ティーーン”
ベルの音色、
波動で程よく
疲れた身体が
癒しの空間に
誘われます。



受講された皆さまおつかれさまでした。次回は10月開催予定です(^_^)