

# ヨガ専門コース



時間

**60** 分間

場所

**スタジオ**

## クラス名

### < ヨガスキルアップ >

こんなことができます。

ヨガのポーズ一つ一つを深めることができます。身体の使い方や呼吸の方法など、一人一人に合ったポーズの効果をも最大限に導き出す方法をお伝えします。

## おすすめポイント

- ・ ヨガを始めたい方！
- ・ ポーズの効果を高めたい方！
- ・ ヨガを深めることができます！
- ・ 気持ちを整えることができます！
- ・ 身体の不調を解消できます！
- ・ 姿勢改善できます！

## 担当トレーナー



梅村 拓己



五島 静



鈴木 理映子