

／ 講師 ／

(インストラクター)

NAO



『筋膜ほぐしヨガ & ストレッチ』

ヨガのポーズで筋膜をストレッチすることにより、筋肉のコリをほぐし身体の歪みを整えます。関節の可動域も広まり、身体の柔軟性も高まるので、姿勢改善やリラックス効果も期待できます。

- ・日時: 月3回(金) 13:00~14:30
- ・受講料: 13,500円(3ヵ月分)

※事前のお申込みが必要。電話またはメールにてお申込みください。

本社教室 ☎097-538-9663 (9~17時/日・祝除く)
✉: honsya@oitagodoeducul.co.jp