

～女性のためのヨガ～

骨盤にフォーカスしながら内臓、子宮を温め、自律神経やホルモンバランスを整えて、冷え・むくみ・生理痛、PMS、更年期などの女性の不調を緩和・予防します。コアを中心に整えるポーズも取り入れて、しなやかで女性らしい身体作りにも繋げていくクラス

※安定期に入った妊婦の方・産後のママさんもオススメです

◇日時 毎週金曜日 10:00～11:15

◇料金 ¥2500

◇持ち物 動きやすい格好

◇場所 スタジオkaiLA
〒659-0094 芦屋市大槻町1-21

◇ご予約 HP予約フォーム <http://www.studio-kaila>

講師プロフィール

YUKO

- ・NPO法人日本YOGA連盟公認講師
- ・日本マタニティ・ヨーガ協会公認講師
- ・日本リンパマッサージ協会リンファティックセラピスト修了
- ・ケアリング・ヨーガ療法協会認定講師

10年前にヨガと出会い、ヨガを通して心身共に健康であることは人生を豊かにすることの気づきを教えてくれました。

この素晴らしいヨガを多くの方に広めたいと、ベビーから高齢者の方、老若男女の方々にヨガ指導をさせて頂いています

ヨガは年齢や性別に関わらず誰でも楽しく取組めます。

ヨガを通じて一人でも多くの方に「いつまでも心と身体が健康で美しく過ごすことができるように」

お手伝いができれば幸いです。

