

昼ヨガ

木曜日 10:00~11:15

第1・第3 木曜日

『身体の変化に備える美ヨガ』

呼吸とともに様々なポーズを無理なくバランスよく行い、身体に総合的にアプローチします。不調の改善、血行促進、自律神経を整えるなどの効果を引き出していき、健康的で若々しい心と身体づくりをめざします。

第2・第4 木曜日

『ハートフルヨガ』

日常生活の中で身体に表れやすい腰や膝の痛み、肩こり、冷え、倦怠感などの不調改善をテーマとしています。ゆっくりとした呼吸に身体の動きを合わせながら心の動きも穏やかに、のんびりペースでセルフケアを行います。



対象：中学生以上



参加定員：15名



料金：1回700円



事前予約優先



佐久市猿久保165-1

☎ 0267-78-5370

長野県立武道館