

参加者

募集

予約受付中

マットレス
貸出無料



週ごとテーマが変わる!

週がわり夜ヨガ

週がわり夜ヨガ教室では、1つ1つのポーズを丁寧にお伝えします！
ヨガ未経験の方でも安心してご参加いただけます。

毎週木曜日 19:30～20:30

料金 ... 1回700円

定員 ... 15名

予約受付開始日... 毎月25日から

.....週がわりテーマ.....

①夜のパワーヨガ

前半はダイナミックに体を動かす燃焼系ヨガを行い、後半は心地の良い睡眠に向けてストレッチや音を聞く瞑想時間をとります。

②ぽっこりお腹撃退ヨガ

ぽっこりついたお腹のお肉にアプローチ！ 腹筋を鍛えてお腹周りをすっきり！ & 内臓の動きを活発にし全身の健康を促進していきます。

③股関節&骨盤リフレッシュヨガ

股関節や骨盤を集中的に動かし、柔軟性を上げデトックス力をあげていきます。身体が硬い方こそオススメ！

④自律神経ケアヨガ

疲れやストレスをリセット！呼吸法から始まり、首回りや背骨をゆっくり動かしながら自律神経を整えます。

長野県立武道館

佐久市猿久保165-1

TEL.0267-78-5370

LINEおともだち募集中



詳しくは長野県立武道館ホームページから

長野県立武道館

