

# 新プログラムのご案内

## 新プログラムのご案内

2018年9月より開始いたします

火曜日 11:00~12:00 [骨盤矯正ヨガ] : MASAKO先生



火曜日 11:00~12:00 [ハタフローヨガ] : Miyuki先生

基本的なポーズを中心に、呼吸に合わせて流れるようにポーズをとっていきます。深まる呼吸と、連続するポーズにより、代謝も高まります。発汗作用も高く、ボディメイクやダイエット効果もあり！是非、一緒に気持ちの良い汗を流しましょう！！

新クラスを担当しますMiyukiです。  
呼吸を感じながら、流れるようにポーズをとって  
いきます。  
是非、一緒に気持ちの良い汗を流しましょう！！

