この秋！ワークショップ(お勉強会)開催決定！

股関節の可動域を最大限に引き出す！

「股関節」の動きにくさ 感じたことはありませんか？

2021年9月20日(月)祝日
13:40～15:10

【クラスの内容】
このクラスでは丁寧に身体の仕組みを理解し、感じながら動かすことで、眠っていた股関節の可動域を目覚めさせてあげます。
クラスが終わった後は股関節の動きの良さや、下半身の軽さが感じられるようになるはずです。
ヨガも、ヒップアップをするにしても、股関節がうまく使えないと効果は得にくいです。
このレッスンで自分の体と繋がって、普段行っているヨガやトレーニングがより深まるきっかけになれば幸いです。

講師プロフィール

ヨガインストラクター
SAYAKA

全米ヨガアライアンス200
Bliss Babyマタニティヨガ

参加料	月会員様 2,000円(税込)　非会員様 3,000円(税込)
持ち物	・動きやすい服装　・飲み物　・汗拭きタオル
開催場所	ヨガスタジオピナクル森下店
予約	WEB予約システムよりご予約承ります

【予約画面QRコード】

YOGA STUDIO pinnacle ヨガスタジオ ピナクル

ヨガスタジオピナクル森下店　東京都江東区森下1丁目13-12小倉屋ビル2F
お問い合わせ：　☎03-4400-2889