

# リラックスヨガ



活動日	第1・2・3月曜 13:30~15:30	会員数	19名	講師	中平 千可代
-----	----------------------	-----	-----	----	--------

呼吸法、姿勢づくり、バランスカアップ。肩、背中を意識して、背中が丸くならないように、足腰をしなやかに、一つひとつのポーズにたくさんの効果があります。

“骨盤を中心に全身を調整”

先生のご指導をいただき、和やかな雰囲気を楽しんでいます。若く、美しくなるポーズもあります。

若く、美しくありたいと願う“あなた”、リラックスヨガへどうぞお待ちしております。

