

心と体をほぐすストレッチヨガ ～柔軟性向上～

4月6日 新クラススタート！ リラックスして楽しみながら、柔軟性が確実に向上するクラスです！！ダンスを踊る際の柔軟性にお悩みの方も是非、お越しください♡

日時: 毎週木曜日 午前11時30分～12時30分(予約不要)

講師: スタジオ Jhana オーナー Akemi

場所: 鎌倉ダンススクール

料金: 3000円

呼吸や体にアプローチして心身の安定をはかるハタヨガをベースにストレッチを取り入れながら進めるレッスン。全体の知識を活かして正しい体の動かし方、安全なレッスンを提供します。

ヨガはポーズの形に捉われず、今の自分を受けとめることが大切です。身体が硬い、運動が苦手だからと諦めずには是非一度ご参加下さい。スタジオでお会い出来ることを楽しみにしております。-Studio Jhana 代表 Akemi

