



emiko

朝ヨガ

朝の縮こまった身体を、呼吸を
深めてほぐしていきます♪
血行が良くなることによって、
コリや疲れの改善にも
つなげていきましょう！
朝から、心も身体もスッキリ！
初心者や身体の硬い方でも
参加しやすい内容です(^^)



YURIKO

ベーシックピラティス

インナーマッスルを鍛えることで、筋肉を強化して体のゆがみを解消し、体全体のバランスを整えることができます