

Studio Instructor

FE 高松太田店



AKI

ヨガ

体が硬い方や運動が苦手な方、ヨガが初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。呼吸に合わせて無理なく身体を動かし、肩こりや腰のだるさ、疲れやすさを少しずつ改善しながら動ける体を一緒に作っていきましょう♪

Studio Instructor

FE 高松太田店



CHIHARU

ヨガ

基本的なヨガのプログラムです。呼吸法や瞑想を行い、自律神経の安定に効果的です。初心者の方でも安心してご参加いただけます♪