

# Studio Instructor

豊田店



**HIROMI**

## 優しいFLOW YOGA

ゆったりとした呼吸で穏やかに丁寧に動いていきます。体を温め、疲労回復やストレス発散、免疫力のアップの期待が出来ます。日常生活ではあまり使わない筋肉を使うことで全身が心地よくほぐれ、姿勢は整い、呼吸は自然と深まります。

## アクティブフローヨガ

全身を大きく使って体を動かし、後半は呼吸と動きを繋いでテンポよく動きます。ヨガならではのリラックス効果も感じられる内容です。初めての方も安心してご参加ください。