Studio Instructor

上田店

HISAYO

ベーシックヨガ

ベーシックヨガでは、ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズ（アーサナ）を中心に、丁寧に練習していきます。ヨガ初心者から経験者まで幅広い方を対象としたレッスンで基礎からしっかり学びながら心と身体のバランスを整えます。

セルフリンパケア

リンパケアってどうやったらいいの？そんな疑問にもお応えしながら、むくみの解消やダイエットにも有効なリンパケアを季節の不調に合わせて一緒に行っていきます。リンパマッサージを行うとリンパ液の流れが改善し、溜まった老廃物が排出されやすくなります。またリンパケアは女性のみならず、男は薄毛の予防や疲労回復などの嬉しい変化も期待できます。
ご自身で行えるリンパケアに加えて、リンパ節を刺激するストレッチを取り入れ身体を柔軟に、そして循環しやすい身体づくを目指しましょう！

F.E
[FIT-EASY]