

# Studio Instructor

## 丸亀店



INSTRUCTOR  
HARUKA

### ボディデザインヨガ

ゆったりとした呼吸とカラダの動きを連動させながら、フロー形式で流れる様にポーズを繋げていくクラスです。無理なく全身を丁寧に動かす事で、コアが自然と鍛えられボディメイク効果が期待できます！さらに継続していただく事で、姿勢が整い、肩凝りや腰痛等の予防・改善も期待できます！ヨガの経験の有無や性別・年齢関係なく、どなたでもご参加いただけます♪柔軟性に自信がない方にもしっかりとサポートさせていただきますので、ご安心ください♪一緒に【しなやかで張りのあるお身体】目指してみませんか？皆さまのご参加をスタジオでお待ちしております♪