

スクール名

ソフトヨガ

日 程 2019年 7月23日～8月27日 火曜日

時 間 10時 ～ 11時

場 所 明和町総合体育館 会議室

ソフトヨガ
はじまりました♪



まず呼吸を整えましょう。
鼻から息を吸って～ 鼻から吐いて～



足の指から順番にほぐしていきます。
(呼吸を意識して)



体側をのばしましょう♪
まず息を吸って吐きながら伸ばします。



集中力・体幹力UPのポーズ♪
まっすぐ1本の木が立つように伸ばします。