

健康・ストレッチヨガ

開催日時：第3水曜日 13:00～14:30

場所：三笠まちづくりセンター

担当：鈴木舞

持ち物：ヨガマット・飲み物



ヨガは自律神経を安定させ、筋力や持久力の低下を予防します。レッスンでは主にストレッチや簡単なヨガのポーズを取り入れながら全身を動かしてコリをほぐしていきます。身体のバランス能力を高めながら怪我をしない健康な身体を目指していきましょう。

まずは、*Let's Try!*

☆プロフィール☆

競技ダンサーとしてプロで活動していく中、身体の仕組み、動かし方等をバレエ、ヨガ、様々なダンスから学ぶ。とりわけヨガに興味を持ち現在も日々勉強しながら活動中。

