

平成29年度
第4期



インストラクター紹介

Takahashi Akiko
高橋 亜希子

脂肪燃焼・ストレス解消！
パワーヨガでダイエット！

パワーヨガ 月

19:30 ~ 20:30

2018年 1月15日・22日・29日

開催日 2月5日・19日・26日

3月5日・12日・19日・26日

※2月12日はお休み

申込期間：11月15日（水）～12月7日（木）まで！

パワーヨガとは？

- 伝統的なヨガのポーズに運動の要素をプラスし、さらに骨格筋を強化させたり、血液循環を促進させて脂肪燃焼効果を高めるプログラムです。
- ポーズを連続した流れで行います。

パワーヨガの効果

- 運動量が多いので代謝がよくなり集中力も強化
- ダイエット・脂肪燃焼・過食防止
- ストレス解消
- 精神の安定など。。

※効果には個人差があります

