

イケコからだスタジオ特別講座

イン

陰ヨガ

2014/ 6月7日(土) AM11:00~12:30



講師 桜乃まこと
陰ヨガ・ジャイロキネシス指導者。
舞台女優・ダンサー。
Rミオとジュリエットなど多くの
舞台に出演。
2006全日本武術太極拳大会 伝統拳術 第8位

★陰ヨガは、ダイナミックな動きのヨガ(陽ヨガ)とは対なる静的な動きのヨガです。動的なヨガとは異なり、静かに数秒から数分ポーズを保持する事で、関節や筋膜を緩やかに伸ばし、柔軟性を高めていきます。心身を解放し、安定させる効果があります。

北本市中央1-80
岩下ビル2F
JR高崎線北本駅西口
から桶川方面徒歩3分



会場:イケコからだスタジオ
参加費:会員2,500円
一般3,000円

先着10名
申し込み:048-591-8085