

Let's
Chair
yoga!

毎週水曜日 14:40～15:10

新しいレッスンが始まります。

チェアヨガ

全て動きをイスの上で行ないます。座ったままでは下半身の運動になりにくいのではと思われるかもしれませんが、そんなことはありません。筋肉は筋膜と呼ばれる薄い繊維状の組織によって全身繋がっているため、一部分に刺激を与えただけで、他の部分にも変化が現れるのです。



ヨガには筋肉トレーニング・ストレッチ効果のほかにも、慢性的な症状の緩和による体質改善。背骨を適度に刺激することで、自律神経の働きが良くなるなどの効果もあります。

初めての方でも始めやすい優しいメニューとなっております。

この機会にぜひチャレンジされてみてください。

Medical Fitness
J-spa

〒891-0144

鹿児島市下福元町2635 パークヒルズ慈遊館1階

Tel / 099-263-3070 fax / 099-263-3079