

講座 ジャンル	ヨガ	教員名	こじま よしこ 児島 良子
------------	----	-----	------------------



結跏趺坐（蓮華座）

ヨガはよか、集う笑顔に癒されて

にこやかに、やわらかに、なごやかにを

モットーとし、皆さんの和を大切に、

ほっとできる癒しの場であり続けたいと

願っています。

ビューティヨガでいつまでも若々しくしな

やかに、リフレッシュヨガでストレス解消、

ヨガで元気に！を目指します。



（ねこのポーズ）

背骨の柔軟、内臓強化、若返り



（ひばりのポーズ）

足腰のむくみ、便秘解消、自律神経の安定



（二人でスクワット）

足腰の強化で筋肉貯金



（ねじりのポーズ）

ウエスト痩身、腰痛解消、脊椎のねじれ解消



（アーチのポーズ）

痩身効果、便秘解消、内臓機能強化