

# bion YOGA

## 骨盤調整

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤まわりを整えるアーサナ(ポーズ)を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指すクラスです。

### ～開催日程～

毎週水曜日	18:40～19:40	担当：hiromi
毎週木曜日	10:30～11:30	担当：MIYUKI
毎週金曜日	12:00～13:00	担当：kiyo

**むくみ・冷え・女性特有のお悩みに！**



骨盤を整えることで全身のバランスが整い、内臓も正しい位置に戻ります。  
全身のめぐりを良くして、中も外も美しいボディを目指しましょう♪