



MUSIC FEEL YOGA

ミュージックフィールヨガ in NAGOYA
Music Feel Yoga (BASIC) クラス nagoya

3/4 TUE
10:00-11:00

3/20 THU(祝)
11:00-12:00

3/25 TUE
10:00-11:00



認定講師
YUKKO



認定講師
AYAHA

MUSIC × YOGA = ♡

音楽のリズムにヨガのポーズと呼吸を合わせ、フロースタイルで行う新しいヨガ。

最後はダンスの振り付けのように1曲に動きを合わせて完成します。

Music Feel Yogaは自分と繋がる時間。音楽とヨガを通して心と身体のバランスを整え、そして調和を感じる。

ヨガでもあり、ダンスの要素もあり、リズム運動や有酸素運動でもあります！

60分のレッスンでは柔軟性向上や体幹の強化、筋力UPなど様々な効果を感じる事が出来ます。

音楽が好き、動くのが好き、新しい事にチャレンジしたい方にオススメです♪

お問合せ
ご予約は
こちらから



場所

LDK覚王山

愛知県名古屋市
千種区田代本通2-1



地下鉄東山線覚王山駅3番出口から徒歩7分
東側 未盛通り2丁目交差点を南
愛知TOYOTAショールーム北側のビル2階
【駐車場】建物1階に11台有 ¥200/30分(税込)
(打ち止め3時間1,200円 税込)
周辺にも多数有
※LDK覚王山前の歩道橋が目印です。