

キニナルヨガ部



初めまして！神戸市東灘区魚崎中学校【キニナルヨガ部】です(^^)/
ヨガは大人だけでなく、子どもや学生さんにも幅広く楽しんでもらえます。

特に、体が固いなあとか、姿勢が悪いと言われたことがある人には
ヨガでスッキリ爽快！こんなに自分の体って快適なんだと実感してもらえ
ると思います。

体験ブースでは、お悩みに合わせて、体のどこを意識すれば改善で
きるかや

自分でできる体操やストレッチのようなヨガをお伝えします◎
ぜひお気軽に遊びに来てください♪

