

肩こりワークショップ

★こんな人に

- ・ パソコン仕事、デスクワーク
- ・ 運動してるのに、四十肩？五十肩？かもしれない
- ・ 首回りがスッキリしない
- ・ 猫背が気になる
- ・ ヨガをしてるのに、肩こりが治らない、肩幅が広がった

肩こりや腕が上がらない方など、肩こり解消につながる体の使い方のレッスンです。

自分の身体のタイプを知って、改善方法を学んでいきましょう！

いつも肩こりの為にやってたことが、実は肩こりにしていた可能性も？！

どんなヨガクラスにも出てくるポーズを使って、簡単に肩こり解消の動きを説明していきます。お家に帰って自分でも日々の生活の中に取り入れられるかと思います。（テキスト付き）

担当インストラクター

NAMI & Shigeko

日程

2020年1月26日 13:00 - 15:00

テキストあり

受講料

6600円

開催場所、持ち物

Wave Yoga TOKYO スタジオ (東京都文京区本郷2-19-8 ドームヒルズ本郷3階B)

筆記用具、動きやすい格好

ご予約

予約サイトにて <https://coubic.com/waveyoga>

