

陰 yinyoga

金曜 10:30~11:45 担当 mina

筋肉の力を使わずに、各ポーズを3~5分静止した状態でキープし、体の奥深くにある結合組織（靭帯や・筋膜）などに働きかけ、骨と骨の間、関節により広い空間を作る事で柔軟性を高めていく事を目的とした、とてもゆったりとしたヨガです。

ほとんどが、座る・寝るの、簡単なポーズばかりです。

伸ばすという心地よさが、心の深いリラックスへと繋がっていきます。

mina PROFILE

YPSI ヨガ・ピラティス国際インストラクター

IYC キレイになるヨガ 認定講師 ・ IYC SLOWFLOW ヨガ 認定講師

パワーピラティス認定講師

YINYOGA トレーニング終了 認定講師

AFAA ZUMBA 認定インストラクター

YOGAWORKS プロップトレーニングコース終了

現在県内各スポーツクラブ・カルチャー等にてヨガ・ピラティスを指導活動箇所・・・アトラス・スポーツプラザ山新・キッツウエルネス水戸・スパーク鮎川・パシフィックスポーツ・NOVA・アシスト・子育てサークル等