夏の

2025.7.8月イベントレッスン
夏のエネルギー

エネルギーヨガ

夏はエネルギーが高まる季節です。

まずは硬くなりやすい
背中やお尻の筋肉をほぐし、
動かしやすい状態をつくります。
力まずに、最小の力で最大の力を
発揮できるように、体力と集中力
をつけながらエネルギーを養い、
夏を乗り越える強い身体をつくり
ましょう！

Summer

定員 12名
温度 32~34度
湿度 50~60%

YOGA

ホットヨガ&コラーゲンスタジオアズ倉敷店