



ロイブが
女性の体の
ために作った
レッスン

筋肉からゆがみに アプローチします！

レッスン 3つのポイント



- 1 ストレスや緊張で硬化した
筋肉をゆるませる
- 2 カラダに本来の
動きを学習させる
- 3 陰ヨガのロングホールドで
骨格を支える筋肉をつくる

現代人に多い緊張型の「体カチカチゆがみ」。これは、体が硬くなり、本来活躍すべき筋肉が眠った状態のこと。筋肉をゆるめ、インナーマッスルを目覚めさせて、ゆがみにアプローチ！正しい動きの学習でゆがみにくい体へ。

ゆるめてゆがみとりヨガ

● 温度 38度 ● 時間 60分
● 湿度 65% ● 強度 2.5

