

ヨガ教室 強度・難易度 一覧

強

運動強度

弱

易

難

難易度

呼吸

小さな
ボール

ヨガ初級
(今田)

足裏

やさしい
四季のヨガ

こころヨガ

都度四季
ヨガ

初級ヨガ
(戸井田)

ルーシー
ダットン