

東急目黒線
武蔵小山駅から徒歩5分 ヨガスタジオ
アスティ

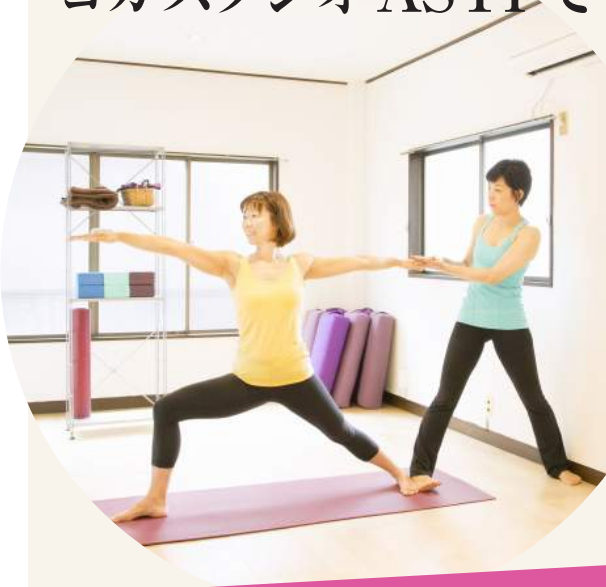


ASTI

Yoga Studio

初めまして！
アスティ
ヨガスタジオ ASTI です

2015
10/1
OPEN!!



部活のように、仲間と一緒に
「体を動かす」ヨガスタジオ

astir 活き活きと、活動して、にぎわってという意味です。

解剖学をベースに説明を加えるので、骨模型がいます！
じっくりしないでね♪
使いたい筋肉を、目でみて体に伝えることで、本当に体に効
かせるレッスンにしています。



ムサコ初！ 「キツイ！けど効く！」
アナトミック骨盤ヨガ®

生徒さんの声

「ゆっくり動く方がキツイんだと、初めて知りました。」

「ヨガでこんなに汗をかいたのは初めて！」「股関節周りが熱い！」

「お腹まわりが翌日までぼかぼか温かった！」「すごくキツイけど、終わった後の足が軽くなりました」