

YAGAMI YOGA

働く女性をサポート

理想のジブン
ずっと働ける身体作り



企業ヨガ オフィスでリフレッシュ

内閣府による女性活躍推進法が改定されるなど、近年は企業において女性の健康支援は重要視されています。女性の健康面の悩みは、産前産後・更年期障害などさまざまあり、その対策が課題となっています。

ヨガで心と体をもっと豊かに

明るく・元気な
企業作り

アンチエイジング

女性特有の
年代に応じた
悩みを相談

様々な体の不調や女性の悩みを相談できます！
疲れた頭や体をリセットし、明日からの仕事の活力に！

- ▶ 骨盤調整ヨガ
- ▶ パワーヨガ
- ▶ 肩コリ解消ヨガ
- ▶ デトックスヨガ
- ▶ 腰痛予防ヨガ
- ▶ ひざ痛予防ヨガ

オンライン・対面 どちらでも対応可能です。
ヨガ初心者でも簡単なプログラムもあるのでご安心ください。

