

# 【Core Power Yoga CPY™とは？】

体幹を強化し、全身の筋持久力を高め、柔軟性の向上による怪我の予防および早期回復、しなやかで良質な筋肉への変化、適切な関節の可動域を確保し、さらにメンタルにも働きかけます。

更に内分泌を促し、免疫力を向上させ、自律神経を整える効果が期待できます。内臓を活性化させ、心身共に効果を望めるヨガです。

コアパワーヨガの最大の特徴は、ずばり「体幹」を重視したものです。アスリートだけでなく、一般の方にも十分な効果を実感していただいております。どなたでもチャレンジできる内容となっています。

