

## オンラインヨガ 準備していただく道具

体をサポートするプロップスとしてご利用いただけます。

### 必須



- ① バスタオル 3枚
- ② フェイスタオル 2枚
- ③ ヨガマット



- ④ クッション or 座布団



- ⑤ 四つ脚椅子(背もたれがあるとさらに良い)  
パイプ椅子もgood!



### おすすめ

あると便利なおススメ道具



ボルスター 1個



ヨガブロック 2個  
硬くて丈夫なものがお勧め。



ヨガベルト 1~2本

※Amazonで、お手頃価格で良質な物を購入できます。 購入をご検討の方は、お勧め商品をご紹介しますのでご相談ください。