

～身体と心を健康に！毎日を元気に過ごすために～

ヨガ

定員：各回 8名

先着5名様まで事前予約可能

会員様のお友達も大歓迎!!

担当：中島



2025年12月のレッスンプログラム

10日(水) 11:00～ からだスッキリヨガ

12日(金) 14:00～ 猫背矯正ヨガ

16日(火) 14:00～ 骨盤調整ヨガ

20日(土) 11:00～ からだスッキリヨガ

22日(月) 11:00～ からだスッキリヨガ