

～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



## 2026年1月のレッスンプログラム

9日(金) 11:00～ からだスッキリヨガ

10日(土) 11:00～ 猫背矯正ヨガ

14日(水) 14:00～ からだスッキリヨガ

24日(土) 11:00～ 骨盤調整ヨガ

27日(火) 14:00～ からだスッキリヨガ

30日(金) 11:00～ からだスッキリヨガ