

ゴロゴロしながら、身体も気持ちもスッキリ!!

ぐらぐら

ヨガ

受講生募集中!
無料体験会も
やってるよ♪



あしんどろ

自分の呼吸に合わせてながら、ゆっくりじっくり身体を伸ばしてみませんか?がんばるポーズは、あまりしません(^o^;) おうちでくつろぎながら出来るようなポーズを中心にゆっくりと動いていきます。

日時

①第2・4 木曜日 10:00~11:00
②第2・4 木曜日 11:15~12:15

受講料

①② 各2,000円(税抜)

持ち物

動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

講師

平野 見由紀 全米ヨガアライアンスRYT200認定