

カラダにやさしい

# ストレッチヨーガ



週に一度のリラクゼーション  
始めてみませんか？

ゆったり無理なく  
心と身体の調和を実感してみませんか？  
集中力の高まりやストレスが  
リセットされますよ

♪年代・性別を問わずに  
楽しめます♪

**毎週木曜日**

10:30~12:00

受講料 : ¥4,320

体験料: ¥1,080

講師 : 隈広たけ子

