

ストレッチヨガ



月曜日 (月 4 回)

15:00~16:00

受講料 4,320 円

体験料 1,080 円<随時受付>

持参品 動きやすい服装・水分

講師 大野 真由

フリーインストラクターとして
スポーツクラブ、幼稚園で活動中。

呼吸を意識しながら心と身体にアプローチをおし、ゆったりとした呼吸で行います。ムリな動きをせず、ご自分のペースで続けることができます。