

# 吉田守輝の健康ヨーガ

体力に自信のない方にもオススメ

身体・息・心をポーズ、  
腹式呼吸で整えます。  
いっしょに身体を動かしましょう！



木曜日： 14:30~16:00  
受講料： 4,320円(税込)  
教材費：  
講師： 吉田 守輝 先生