

～ゆがみ・腰痛スッキリ改善～

モーニングヨーガ

リラックスして心と体のストレスや
ゆがみを改善。
週の始めはヨーガでスタート！

運動に不安のある方でも、講師と相談し
ながら無理なく体質改善しましょう

月 曜 日： 10:00~11:30
受 講 料： 4,320 円(税込)
教 材 費：
講 師： 宮島 葉子 先生

