

# バレエヨガ

ヨガの呼吸法やポーズをして、バレエのしなやかな動作を融合し体の軸を作り、バランスを整えていきます。



火曜日：14:00~15:30

受講料： 4,860 円(税込)

教材費：

講師： 石本 美紀 先生