

いきいき健美操

様々な呼吸法、音楽に合わせた
ゆったりとした運動です。
心身のバランスを整え、肩こり、
腰痛、冷え、ストレスなど日常に
多い症状を緩和します。

金曜日：10:00~11:30

受講料： 4,860 円(税込)

教材費：

講師： 菊地 リサ 先生

