



日曜日のヨガフロー

講師：AYA

(全米ヨガアライアンス200時間認定講師資格)

-呼吸-動作で身体を動かす太陽礼拝に象徴されるクラスです。呼吸とともに流れるようにポーズをとる事で集中力と脂肪燃焼効果を高めていきます。



体験日9/2・9・16 体験料1080円(1回)

●日時:第 1・2・3(日)

●受講料:3,780円(月3回)

●時間:10:00~10:50