

ソシア文化教室

★新設講座★

日曜日のヨガライト

講師：AYA

(全米ヨガアライアンス200時間認定講師資格)

床でのポーズのみでどなたでも気軽に参加できるヨガ。腰部、下半身部を緩めることでコリや固さで滞った部分を活性化させるリラクスクラスです。



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:11:00~11:50