

春のこころ・からだケア

4/8(土) 13:30-14:40

参加人数 8名/16歳以上
料金 2,000-

4月は身体も心も動き出すスタートの季節、一緒に
のびのびとヨガをしましょう！

- 春に行うと良いヨガポーズや呼吸法を中心に、心と体のケアをします
- ポーズだけでなく、春に取り入れたい生活習慣を紹介！
- 老若男女問わず、自分のペースで参加頂けます

週末くつろぐ、からだ解放ヨガ♥
おひとり様、ご夫婦、親子、大歓迎です

