

NEW

yoga 教室

4/1・4/8

13:10~14:10

無料体験会

骨盤&ストレッチクラス

ヨガの要素を取り入れて呼吸に合わせて動きます。
骨盤に特化しさらに全身に効くストレッチを行います！

骨盤の歪みから
くる足腰の痛みを
少しずつ改善

体の硬い方も
無理せずできる

毎週バリエーション
がある楽しい
レッスン♪



予約サイトからも
申込OK！



▲ 講師の～haru～