

NEW

yoga 教室

4/1・4/8

14:15~15:15

無料体験会

ホイールクラス

ホイールというまあるい輪っかの道具を使って行います。
反り返ったりなど日常しないポーズも怖くないやり方からスタート！

猫背や巻き肩
など姿勢改善！

自律神経に
アプローチ！
リラックス効果も！

まずはホイールと
仲良くなることから
スタート♪



予約サイトからも
申込OK！

