

ゆったりとした呼吸に合わせて
簡単な動きとキープを繰り返し、
全身の筋肉のバランスを整えます。

初心者の方にも、
パワーヨガが好きな方にもおすすめです♪

ビギナー's パワーヨガ

beginner's power yoga

1/24 (金) より同時刻でフィットネススクールとして開講予定です。
ぜひこの機会に一度、体験してみたいはいかがでしょうか？

日程：2020年1月17日(金)
時間：17：50～18：50
定員：16名
料金：**無料です！**
持ち物：動きやすい服装、
タオル、飲み物