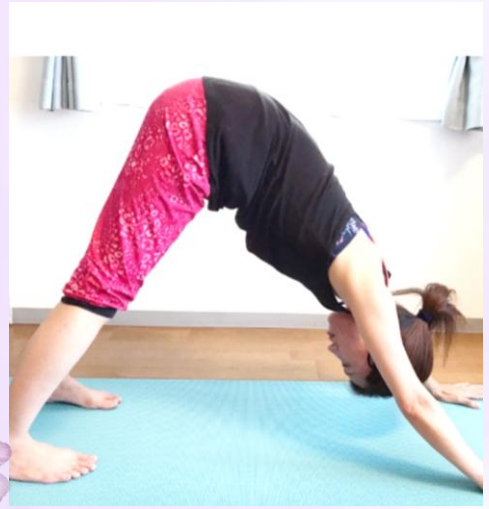
火曜日

Medical Fitness JOINT

10:30～11:00(30分)
コンディショニングヨガ

11:10～11:40(30分)
エンジョイヨガ



ヨガインストラクター
まちこ

こんな方にオススメ♪

- ✓体の硬さが気になる
- ✓運動不足を解消
- ✓リラックス＆睡眠の質を上げたい

無理のないポーズで呼吸を整えながら体をリセットしましょう