



リラックスヨガ 45

毎週金曜日 10:00~10:45

1回 430円 (別途施設利用)



日常生活では使うことの少ない筋肉を
気持ちよく伸ばし、新陳代謝を高める
プログラムです♪



参加者からは
身体が楽になったなどの声があります！
興味のある方は、
是非一度参加してみてください♪