

月のリズムと

女のリズムは

つながっている



ムーンヨガ

Moon Yoga

10月▶12月

— ❁ SPECIAL PROGRAM ❁ —

新月から満月はアクティブ&リラックス。満月から新月はシェイプアップ。
月の満ち欠けに合わせたアーサナであなたのココロとカラダを整える。

【美温東京オペラシティ店開催時間】
毎週水曜日 10:30~11:30 MIYUKI
毎週日曜日 13:30~14:30 YUKIKO

※通常チケットでご利用いただけます。

美温
美活部