



夏に負けない美しいカラダ

夏風

リカバリー

Yoga

暑さや冷房による疲れや
冷たい飲み物による
不調を感じやすい夏に。深い呼吸とヨガのポーズで
自律神経を整え、血行を促しながら健やかな
身体づくりを目指します。

SPECIAL LESSON
Monthly
SPECIAL LESSON
SPECIAL LESSON

