

# 快眠YOGA

## Relax



自律神経を整えて、快眠へ。

SPECIAL LESSON  
Monthly  
SPECIAL LESSON

ストレスの多い日々、深い呼吸と共に  
凝り固まった心身を開放します。  
頭周りのマッサージでリフトアップ効果も！

4月～6月限定レッスン♪

月曜 12:30～13:30 YUZU

土曜 16:00～17:00 Mio

ホットコラーゲンスタジオ  
PURUMO

ホットヨガ  
スタジオ 美温  
Bion

ホットヨガスタジオ  
BODY UP