

夏 風

夏に負けない美しいカラダ

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

【7~9月限定 開催日程】

毎週水曜日 14:30~15:30 担当：田代

毎週木曜日 12:00~13:00 担当：OOTSUBO

毎週土曜日 18:30~19:30 担当：MIWA