

レッスン内容紹介

ヨガ yoga

体の柔軟性や体力の向上、歪みの調整などの効果があります。
 ゆったりした呼吸や瞑想を組み合わせることで、集中力が高まり、
 おだやかで揺るぎない精神状態を作り出すことができます。



インストラクター
MIHO
 毎月
 第1木曜日、第3木曜日

お友達と一緒にお得に！紹介者様、参加者様共に半額（350円）

月	日	紹介者様	参加者様
		氏名	氏名

チラシを持参されたお客様は半額！紹介回数に限りはありません、参加者は初回のみ半額



055-924-8878

愛鷹広域公園管理事務所