

臓活ヨガ

臓活ヨガ代表
前田恭旺子氏



★ 1.31[土] 15:30-16:30

参加費	一般2,500円、サブスク会員1,000円
会場	ひがし健康プラザアリーナ
定員	100名 (事前申込制)
対象	中学生以上



お申込みQR

腸だけじゃない！内臓全てが大切

臓活ヨガで、東洋医学に基づく呼吸・ポーズ・マッサージを通して五臓の働きを整えます。冷えやだるさなど、「なんとなくのお不調」を根本から解消し、本来の健やかさを取り戻しましょう