



☆講師名☆ なお

★クラス名★

子育てママの為のリフレッシュヨガ
機能改善ヨガ

☆開催日☆ 木曜日

子育てママの為のリフレッシュヨガ 9:30~10:30
機能改善ヨガ 11:00~12:00

★趣味など★ 「運動+食で美しく健康に」をテーマに薬膳を学んでいます。

☆お客様に伝えたい言葉☆

「体の使い方」を変える事で改善される不調はたくさんあります。
ポイントを押さえ快適な体をめざしましょう!