

1月追加開催
Bスタジオプログラム

ヨガ(心)

金曜日

20:15~21:00

1月10日、17日

担当：池田さや佳

1月24日、31日

担当：安野康子

☆ほぐしやヨガのポーズで身体のセルフメンテナンス

☆心を落ち着かせ、不調の改善やリフレッシュに