

2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

2月7日、28日

担当：池田さや佳

2月14日、21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