

3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

3月7日、21日

担当：池田 さや佳

3月14日、28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