

1 コマ目

休講

2 コマ目

休講

3 コマ目

「ゆったりヨガ」

講師：KIYOMI

対象：5歳～成人 定員：12名程度

お子さんから大人まで

身体をほぐす優しいヨガです。

呼吸を整え瞑想してリラックス！

身体を伸ばすと姿勢がよくなり

身長も伸びるかも？！

4 コマ目

「スッキリヨガ」

講師：KIYOMI

対象：5歳～成人 定員：12名程度

お子さんでもできるポーズをとりながら

筋力アップを目指し

体幹を強化していきます。

しなやかで柔軟な体になってスッキリしましょう！