

やさしいヴィンヤサフローヨガ 1月13日開始

初心者の方におすすめのクラスです。
呼吸で身体を動かし、内側から少しずつ
ほぐしていきます。呼吸が深まると自律
神経のバランスが整い、免疫力アップの
効果も期待できます。

講師：石橋奈緒美

火曜日 13:00~14:00

時間 60分 **定員** 15名

料金・回数 月の開催数で変動 1回:1,100円 月4回:4,400円



※イメージ