



メンズ★ヨガ講座



身体を引締める！



講師：安田しのぶ



心と体を鍛える！

男性限定レッスン



～集中できるオトコの世界～



深い呼吸でリラックス効果！



講師名：安田しのぶ

日時：10/27 11/10・24 12/8・22

1/12・26 2/9・23 3/9

土曜日11:00～12:00

持ち物：ヨガマット(バスタオル)・水分補給