ディープリセットヨガ

深い呼吸とゆったりした動きで、
1日の緊張をほどきます。
1日の終わりにヨガでリセットしませんか？
初心者　大歓迎です！

19:00～20:00　開催



担当講師：高橋 園

開催スケジュールは別紙の日程表をご確認ください！