

陰ヨガ

○担当インストラクター

NAOMI

○日時/時間

木曜日 13:25~14:25

○場所

スタジオ②

○レッスン料金

1回 1,100円



身体力を抜いて、寝たまんま、座ったままで行う簡単なヨガ
身体が硬くてもできる、柔軟性を高める、深いリラクセスができる
ストレッチのようなヨガ、トレーニングのケアとして、不調の改善に効果的！

**陰ヨガを受けてみたいけど、不安な方は
一度ご相談ください！**

フロントにてご予約下さい！