

HOTスタジオ プレミアムレッスン ゆらぎを整える ヨガコンディショニング

～なんとなく不調な日にこそ、整える時間を～



2026年3月20日(金・祝)
13:30-14:45



講 師 : KEI

参加料 : 1,650円

定 員 : 10名

申 込 : 2/14(土)12:00～ 窓口/TEL

KEIインストラクター

日々の疲れや身体の重さ、気分のゆらぎを感じる時にも
安心して参加できるコンディショニングヨガ。

呼吸とやさしい動きを中心に、今の自分の状態に合わせて
無理なく身体をゆるめ、整えていきます。

激しい運動は行わず、心地よさを大切にした75分。
終わったあとに「軽くなった」と感じられる時間を目指します。