

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い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。

グンゼスポーツ京都八幡 ☎075-971-6100