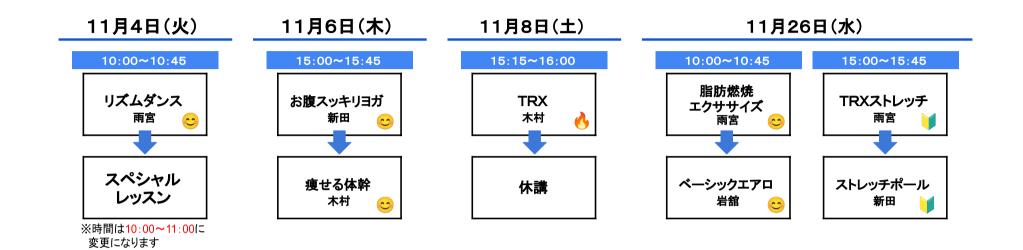
11月の代行・休講レッスン一覧



11月のスペシャルレッスン

「リラクゼーションヨガ」 坦当:新田

呼吸や体の感覚に意識を向け、ゆったりと丁寧に基本のポーズを行います。 日常の疲れやストレスの解消にオススメです。 第1回 11月 4日(火) 10:00~11:00 第2回 11月19日(水) 18:30~19:30

※レッスン内容は両日同じです。1時間のレッスンとなります。