

特別教室

リラックスヨガ

自分だけに気持ちを向ける時間を作り
深い呼吸をしながら
体のかたい部分をほぐしていきます。
気持ち良く体の隅々までほぐしていきま
しょう!

日時:8月3日(土) 14:30-15:30

場所:ミーティングルーム

料金:無料

定員:18名

担当:亀山

持ち物:タオル、水分

受付方法:当日30分前よりフロントにて
行います。