

ゆるヨガ

ゆったりと のびやあく

びをする気持ちで

呼吸に合わせてカラダ

を動かします ✨ ✨



季節のエネルギーをとりこむことで、
心地よさ、温かさで

～ 内側を満たしていきます ～

指導者：坂本ゆかり

場所：3階スタジオ

対象：一般 定員：15名

日時：第1・3火曜日 10:00～11:00

基本料金：1,700円 2種目～：1,100円



ワイルドゥ事務局