

新種目体験会 のお知らせ(無料)

コアフルネスヨガ

身体の軸に働きかけるヨガです。
コア(体幹)を上手に使えると、日常の
身体が軽く感じられます！
笑顔で楽しく動いて、不調と向きあい
ながら、おなかぽっこりもスッキリ！



指導者：中村 理恵

場所：3階 スタジオ

対象：初心者の方もOK！

日時：3月24日(木) 10時~11時

定員：15名

開講：4月7日(木)~月3回開催

月会費：2,300円

2種目~1,700円



ウィルドゥ事務局