有料ヨガプログラム
8月のテーマ
「夏バテを予防・解消しよう」

エアコンによる冷え

睡眠不足

食欲不振

夏の暑さや冷房の効いた部屋との温度差に体が悲鳴を上げている方もいらっしゃると思います。睡眠がとれない、食欲がない、8月の有料レッスンのテーマは「夏バテ」です。この夏を乗り切るために夏バテに効くヨガをMiwako先生が行います。元気な健康な夏を過ごしましょう！

担当・Miwako先生
1レッスン540円
毎週・水曜日12:00

オススメポイント！

・少人数で行うため1人1人に合わせたプログラム

・通常レッスンの不透明な点を明確にできる。

・大勢のレッスンではできなかったら、ついていけなかったら心配だが少人数なので自分のペースで行うことが可能。