

# むぎ



## 《担当教室》

### ヨガ(私を整える)

私自身、自律神経の乱れからヨガを始め、自律神経が整い、体幹も強化され日々の生活にゆとりが持てるようになりました。みなさんの日々にもゆとりが出来るサポートがヨガを通じて出来たらと思います。