

梅田 陽一



《担当教室》

ヨガ

呼吸を意識してヨーガのポーズに集中し、
体の緊張と弛緩を感じながら心身の
バランスを整えていきます。

ヨーガが初めての方や、体の硬い方など、
どなたでも行えます。

皆様のご参加、心よりお待ちしております
おります。