

【トレーニンググループ】

シェイプアップ・ヨーガ ≪45～60分≫

(月・水) 18:30～ (土) 11:00～

呼吸法とアーサナ（ポーズ）により、  
身も心も磨いていく自己鍛錬のクラスです。

