

【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。

