

【教室名】 アクティブヨーガ

【内 容】

連続的に身体を動かし、気持ちを集中させ自分の身体と向き合うことで、心と身体をリセットしていきます。

初心者の方も安心してご参加できます。



【講師】 倉田 里美

【教室開催中の様子】

