

## 【教室名】ベーシックヨーガ

### 【内 容】

基本的なヨーガの流れを中心として、  
全身を使い心と身体のバランスを整  
えていきます。

初心者の方も安心してご参加いた  
だけます。



【講師】倉田 里美

### 【教室開催中の様子】

