

## 【教室名】ヒーリングヨーカ

### 【内容】

自分の身体の声聞きながら「緩める」と「集中」を実感し、日々凝り固まった身体と心を解きほぐしていきましょう。



【講師】松原 敦子

### 【教室開催中の様子】

