

【教室名】体幹ゆるとし+ヨガ

【内容】

簡単な体幹トレーニングにヨガを加え引き締まった、しなやかな身体づくりを目指します。また、呼吸や姿勢を意識することによりコンディショニング効果が高まります。週末に疲れた身体を癒しましょう。



【講師】内藤 ちなみ

【教室開催中の様子】

