

ヨガ教室 無料体験受付中



場所

J S S 南光台

2階スタジオ

曜日

毎週火曜日

時間

10:00~11:00

日頃の運動不足、ストレス解消の為にお客様それぞれに無理のない範囲でやさしいヨガを行っております。

運動が苦手でも、ヨガをやったことがなくても安心して参加できます。

まずは一度、無料体験してみませんか??

気になる事や不安なことは無料体験に参加してインストラクターにお気軽にご相談ください。

◇◆講師 鈴木真紀子◆◇

全米ヨガアライアンス RYT 200 修了

ペルピック (骨盤) ストレッチマスタートレーナー

骨ナビ体操認定指導者



J S S 南光台スイミングスクール

TEL : 022-252-5300