

～身体と心を健康に!毎日を元気に過ごすために～

ヨガ

定員:各回8名

先着5名様まで事前予約可能



担当:中島

2025年4月のレッスンプログラム

8日(火) 15:00～ 猫背矯正ヨガ

17日(木) 11:00～ 腰スッキリヨガ

19日(土) 11:00～ からだスッキリヨガ

22日(火) 15:00～ イスヨガ

25日(金) 11:00～ からだスッキリヨガ

29日(火) 11:00～ 猫背矯正ヨガ

フィットネススクール

ロコモK.O. 佐賀大和店