

Bbarreless & yoga

11月4日 (日)

9~12 時

ヨガは MEGUMI

さんが担当!

ビーバーレスとヨガのコラボイベント第2弾!

交感神経をビーバーレスでオン、ヨガでオフ!

自律神経が整えられて終わった頃には奥底からパワーが漲り元気な身体に♪

ミニ解剖学で正しい姿勢と体の使い方を学んでから動き始めましょう☆



◆2018年11月4日日曜日 9~12時 @東浪見

◆ミニ解剖学講座15分+ビーバーレス60分+休憩+ヨガ75分

◆参加費 事前振込 ¥3,800円(ハーブティー付)

◆持ち物 ヨガマット、飲み物、500mlのペットボトル2本