

L.A初のヨガクラスがSTART!!



YOGA

BASIC

INSTRUCTOR...KASUMI

インドにて免許を取得されたKASUMIによるヨガクラスがスタート! ヨガ好きの方はもちろん、ヨガ未体験の方も…!!
是非この機会にお試してください!!

～ヨガでココロとカラダを整えよう～

むくみや冷えの解消・免疫力アップ・血流改善・ホルモンバランス改善・柔軟性向上・体幹強化・姿勢改善・スタイルアップ効果・疲労回復 etc...

【持ち物】ヨガマット(なければバスタオル)
-レッスンスケジュールはタイムテーブルをご覧ください-