

リンパヨガ

年齢層幅広く行えるヨガとなります。

自律神経を整え、代謝促進や体質改善にも効果があります！

日々の疲れを一緒に取り除きませんか？

ご参加お待ちしております！



持ちもの
★動きやすい服装
★飲み物

私が担当します！
講師：松坂 先生