

# 音浴ヨガ

柔軟性を向上させながら、筋肉全体を使って  
筋肉バランスを整えていきます。

シンキングボウルでヒーリングと、ヨガのストレッチで心と身体を整えましょう！

磯上体育館 通期スポーツ教室でも「1番人気！」の教室です。ぜひご参加ください



磯上体育館 スポーツ教室  
音浴ヨガ担当 池田先生