

火曜日のトラディショナルヨガ (全4回)



初心者でもできる伝統的な座位
や体位のポーズを中心に行い、瞑
想・呼吸法で心身を整えます。

 **7,14,21,28日 各日** 
10:00~11:00

 和室  2,800円

 20人、16歳以上

 木村 絵美子 IR