

Yoga class



溜まっている余分なモノを解放しませんか？

ヨガって？

- ★カラダの柔軟性が高まる効果がありインナーマッスルが鍛えられます。
- ★有酸素運動でダイエット効果があり、基礎代謝がアップし正しい姿勢にもなります。
- ★便秘解消の効果があり、細いウエスト作りにも効果があります。
- ★血行を良くする効果があり、冷え性・肩こり対策にも有効です。
- ★リラックス効果があり、ストレス解消・ヒーリング効果もあります。

最低開催人数は 3 人になります。(最大 5 名)

お子様は CHICKS GARDEN で預かります。

【予約・お問い合わせ先】

〒649-7113 かつらぎ町妙寺 126-41

URL:<https://chicksandmommy.com>

TEL:080-8394-5225

