



パーソナルヨガ



パーソナルヨガとは、無理なく身体作りが出来るヨガです！

目的別に4種類のヨガをご用意致しました！
一度、自分に合ったヨガを見つけてみませんか？

- ヨガボディ・・・一つ一つのポーズを丁寧にいき、肩コリ・腰痛改善効果があるヨガ！
- リラックスヨガ・・・自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスを整えるヨガ！
- パワーヨガ・・・ポーズを連続していき引き締め効果抜群のヨガ！
- ストレッチヨガ・・・柔軟性向上を目的としたヨガ！

3,500円(税抜価格)



半額価格 1,750円！



時間:30分
担当:有本トレーナー



