

マタニティ・産後ヨガコース卒業生限定

「リカバークラス」

(現在ご受講中の方もご参加可能です)



- 5月31日(木) 12:15~13:30
産後ヨガ
「骨盤底筋群について」
- 6月2日(土) 14:45~16:00
マタニティヨガ
「マインドフルネスについて」

講師：yumi suzuki 先生

各短期コースのフォローアップ、復習をおこなっていくクラスです。
毎回テーマを決めてレクチャーいたします。
質疑応答、悩み相談などがあれば担当講師に相談してください。

※フリーパス
使用OK

1
ticket



ご予約/お問合せ ヨガ ヴィオラトリコロール 本町スタジオ

☎ 06-6263-4141

📄 <http://www.yoga-viola.com>