

【レッスン風景写真】 レッスン会場：1号館2階大会議室ほか

- ・あまり難しいポーズはありませんので、未経験者・初心者の方でもお気軽に参加できます。
- ・レッスンの最後はシャバーサナ（仰向けで寝転がるポーズ）でリラックス。心身ともにリフレッシュします。

