

# 骨盤調整ヨガ①



- 毎週木曜日 15:15~16:15
- 1回 540円 (別途施設利用料)
- 定員 22名

骨盤・肩胛骨周りを動かし、  
ゆがんだ骨盤を改善していきます!



座位のポーズがメイン

