

# 10分ヨガ

予約  
不要

# 10分ヨガ とは？

レッスン前後に、インストラクターからポーズの解説や上達のコツを聞ける、小さなレッスン。レッスンの予習・復習することで、出来ない、分からぬが、「出来る」に変わる。次のレッスンが楽しみになること、間違いない！  
お時間のある方やもっとヨガを楽しみたい方は、ぜひお受けください♪

※都合により開催が出来ないことがございます。予めご了承ください。※指定のレッスンにご参加された方のみに限らせていただきます。  
※10分ヨガのみのご参加はご遠慮ください。※10分ヨガは当店のみで実施いたします。※詳しくは店頭にてお問い合わせください。