

スポーツ・健康学部

和みのヨーガ

廣野由美子

和(なご)みのヨーガは
世界で一番ラクなヨーガです

驚くほど簡単に心とカラダをゆるめて調えることができます(*´▽`*)



ぜひ、和みのヨーガをお楽しみください(^^♪

【多目的室2】 第2・4土曜日 午後2:00~3:30