

スポーツ健康学部

ゆったりヨガ

講師 内田美恵子

第2・第4金曜日 9:30 ~ 10:30
2F 創作室

自分の軸を調べて
無理なくゆっくりと
身体を伸ばしてリフレッシュ
陰陽の統合、目醒めへと導きます

