

国際ヨガday

108回 太陽礼拝

at マゼラン湘南佐島

10:00～14:00 B1にて開催中

参加無料+ドネーション

ヨガでインドに恩返し

途中参加 途中退出 OK!

1 0 8
Suria Namaskaras

ヨガ講師 中野伸子

6.
21

身体と心と脳を柔らかくしなやかに使う

初めての方でも大丈夫。
マットがなくても大丈夫。

(マットある方はお持ち下さい)

