



成人スタジオレッスン 受講者 募集中

<講師>大久保仁美

RYT200 (ヨガ講師)

ピラティスマシン資格 所有

体を動かす楽しさと心のリフレッシュを両方感じてもらえるレッスンを心がけています。趣味はK-POPや洋楽を聴くこと、ドライブ、そして愛犬と遊ぶこと！「難しいこと抜きで楽しく動ける」時間を一緒に過ごしましょう😊



リラックス ヨガ

リラックスヨガは、頑張らなくていいヨガ。ゆったりと呼吸を整えながら、溜まった疲れを解放していきます。忙しい毎日にひと休みを。体も心も軽くなり、ぐっすり眠れる心地よさを感じてみませんか？

曜日：水曜日

時間：11:15～12:15

京都アクアリーナ

615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64
TEL：075-481-3055 (営業時間 9:00～21:00)