



## 体幹を鍛えてあらゆるスポーツにつかえる体になれる！新感覚 ヨガ

体の中心、丹田・体幹の筋力を無理なくUP！スポーツ能力の向上のためにぶれない体をつくれるヨガです。横になり、呼吸瞑想を行う時間もあり、リラックスも同時にでき、スッキリ感も味わえます。

イベント名	体幹を鍛えてあらゆるスポーツにつかえる体になれる！新感覚ヨガ
開催日	2022/8/19
受付開始	18:45 ~
申込料	体幹を鍛える新感覚ヨガ 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	コンセールタワー105
住所	埼玉県所沢市寿町27-7
主催者	イルチブレインヨガ所沢スタジオ
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/74360">https://moshicom.com/74360</a>

