

テラヨガが始まりました!!

2022.3.2(水)10時スタート☆



私を含めて参加者女性4名男性1名。どうなるのか、ドキドキしながら…呼吸を整えて。さあ始まりました!(^^)!
普段しない動きで準備運動からなかなか効きます。



同じポーズでも無理のない範囲で個人に合わせた指導をしていただけました。沢山褒めて下さるのでどんどん出来る気がしてきます♪



Official LINE



Web site

担当は aya さんです

老若男女どなたでもどうぞ! 圓滿寺
と一緒に心も体もリフレッシュしましょう
(*^▽^*) インターネットでお問合せ
しにくい方は圓滿寺にお電話下さい。

圓滿寺 06-6441-2791