

団体名 健康ヨガ教室

代表者名 鎌田 真理

活動内容 ヨガ



活動日 月2回 月曜日 19:30~20:45

P R 等 ほぐしを取り入れ、自分の体に聞き
ながら、無理なくヨガの体操を行います。呼吸法
や瞑想、温熱療法(こんにやく、しょうがを使用)
も行います。