

ヨガ & ピラティス

初めまして M.m yogaと申します
5月から新クラスがスタートします
・水曜 9時～初めての方向けヨガ！
・木曜19時30分～ボディ調整ヨガ！
10月からはピラティスもスタート！

ご興味のある方はお気軽に
お問い合わせ下さい。
※体験お待ちしております。



レッスンスケジュール 月4回5000円(固定制)

月曜 20時～快眠ヨガ
水曜 9時～ベーシックヨガ(新)
木曜 19時30分～ボディ調整ヨガ(新)
土曜 9時～代謝アップヨガ

M.m yoga
tel 080-3374-0175

八女市馬場101-1 馬場 三那

レッスン中、丁寧に身体の使い方を説明していきます。正しく使うと身体の変化も早いです。初めての方も、体が固い方も、運動苦手な方も、年齢問わずどのクラスにもご参加いただけます。