

オトナ女子の やさしいヨガ

気になる尿もれ。
骨盤底筋トレーニング

100年歩く足腰づくり

柔軟性アップ◎
毎日快適♪しなやかなカラダに

気になるぽっこりお腹
姿勢を整えて若見え♪



※オトナ男子の皆さまもぜひ♪



講師：中村ゆかり

毎週水曜 10時から
ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿 3階 和室
(鈴鹿市文化会館)

体験・見学もお気軽に♡



LINEはこちら↑