



タイ古式 ストレッチヨガ

タイ古式マッサージの要素を取り入れ関節や
可動域の可能性を高めていきます。

可動域を上げ、ヨガのポーズをより深めていきます。

柔軟性を上げたい方、ポーズをより深めたい方にオススメ★

※インストラクターによるマッサージ要素が入る為
お身体を触ることが多いクラスになります。



2/23(月・祝)8:00~9:15

▪ 月会員様 ￥3,300 (税込)

▪ 都度利用 ￥5,500 (税込)

※定員7名様

Instructor : Kuu