



憧れの
王道
ヨガポーズ

自分には難しいかも…とっていた
あんなポーズやこんなポーズも
ゆっくり丁寧に進みたいします。
ポイントは頭皮マッサージ付きなこと！
頭皮の血行が良くなると
美髪・小顔・リフトアップなど
いいことだらけって知ってましたか？

よ
く

and



ほうれい線予防
頭皮
マッサージ

期間限定 4月~6月 SPECIAL LESSON

ば
ら

Beauty
YOGGA