

# 快眠YOGA

# Relax

自律神経を整えて、快眠へ。



SPECIAL LESSON  
Monthly  
SPECIAL LESSON

ストレスの多い日々、深い呼吸と共に  
凝り固まった心身を開放します。  
頭周りのマッサージでリフトアップ効果も！

5月・6月期間限定

毎週木曜日 21:00～22:00 担当：yuka  
毎週土曜日 18:30～19:30 担当：YUKIKO