

# 大人向け教室レッスン 時間変更のお知らせ

## ■月曜日 第2スタジオ

・19:00～19:45

「自立神経を整える呼吸ヨガ」

・20:00～20:45

「インナーマッスルを使った美姿勢体操」



## 【5月以降の時間変更】

・19:00～19:45

「インナーマッスルを使った美姿勢体操」

・20:00～20:45

「自立神経を整える呼吸ヨガ」

担当：村上寛子