

グループ名

COZYヨガ



活動内容及び
(具体的)
グループ紹介

初心者でもできるやさしいヨガ。ストレッチ、呼吸法、ヨガのポーズ、瞑想法

活動日・時間

隔週金

10:00

～

11:15

