

心と体をチューニング コアチューニング教室

前期(6月～10月)10回 原則毎月第2・4水曜日 14:00～15:30
後期(11月～3月)10回 原則毎月第1・3金曜日 14:00～15:30



ながお のりえ

講師：長尾 規江

身体と心を調律（チューニング）する腹式呼吸を取り入れたエクササイズです。身体不調の改善はもちろん、美容などにも効果がありますよ！