



ゆるヨガ

毎日あの人の為、この人の為と
自分を後回ししてきたからこそ
仕事終わりは、自分と向き合うリラックスTime。

座位や仰向けうつ伏せの簡単ポーズのみ。
自分の気持ち良さだけを追求するヨガ。
無意識を意識して自分時間をゆるんでリラックス♡

毎週水曜日 (17:45~18:30) Instagram

LINE

南城市庁舎内3

参加費:500縁

Hai Lily【ハイリリー】

