

# スタジオプログラム 【インストラクター変更】

期 日 : 10月 7日 土曜日

時 間 : 14時 00分～ (45分間)

レッスン名 : シンプルエアロ⇒ **フローヨガ**

担当名 : 澤田 ⇒ **mayu**

※都合によりレッスン変更をさせていただきます。

◆フローヨガとは、呼吸と共に身体を大きく動かし、流れるようにポーズをとっていきます。筋力UPやストレス解消にもおススメ!!