

—— 身体整う —— 呼吸 & 体幹トレーニング

自律神経が乱れやすい時期だからこそ
こんなお悩みはありませんか？

- ・なかなか眠れない
- ・疲れが取りにくい
- ・肩コリや腰痛がある

呼吸もトレーニングとして捉えることで運動するための身体の土台が作られます！
身体を整えて悩みのない身体づくりを目指しましょう！



長野 正和

Masakazu Nagano

活動曜日

- 月曜 12-17時
- 土曜 12-18時
- 水曜 12-20時
- 日曜 14-17時

通常価格

60分
8,800円



新規の方限定特別価格!!

3,300円

ご不明点はスタッフまでお問い合わせください