

完全予約制 (マンツーマンレッスン)

1時間 6,600円

30分 3,850円

藤本美貴 (ミキティ) も実践
女性誌WITH '26.9月号
ミキティのやせヨガ、ヨガジャーナル
「はなまるマーケット」
「ちちんぷいぷい」などで紹介
今、TVやメディアでも
最も話題のヨガです



まるでマッサージを受けているような心地よさ。ヨガ後は身体がスッキリし心がゆったりと穏やかになれるのがグラヴィティヨガの特徴です。

新・感・覚 リラクゼーション

グラヴィティ ヨガ

今、最も話題のリラクゼーションヨガ

地球の重力（グラヴィティ）に身を任せ、全身の力を抜き、心身をゆったりと解放し、リラックスするヨガです。

どんなリラクゼーションにもかなわない、今までのヨガの常識を覆すやさしく心地のよい癒しのヨガを、心と体で感じてみましょう・・・

日時

月曜日 12:15 ~ 15:15

火曜日 14:00 ~ 16:00

担当

グラヴィティヨガ協会認定
登録インストラクター

坂井 晃子



ホテル日航姫路 4F フィットネス
GARDEN CLUB ガーデンクラブ