ヨガ・ボディワークスタジオ

ponte●spazio

ポンテ・マル・スパッツィオ

忙しい日常の中で
ひと息つく時間

自分自身を大切に、充実した毎日を

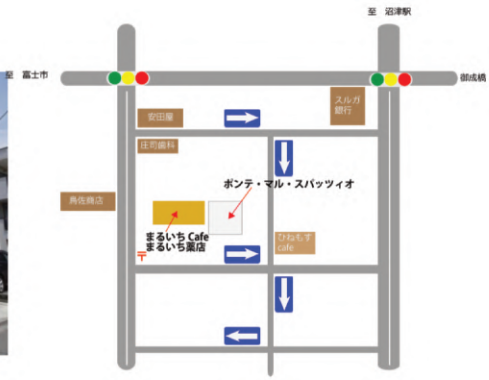
少人数制の丁寧なレッスン

玄関を入るとアロマの香り、スタジオは
木のぬくもりが溢れる落ち着いた空間。

ゆったりとした空間で伸び伸びとカラダを動かして
深い呼吸をすることで、ココロもカラダも元気に。

手ぶらでヨガ30分 1000円現金払い

★代謝アップヨガ
月曜日10：00
～10：30

★免疫向上ヨガ
第2・4土曜日10：40
～11：10

私服OK　はじめての方OK　体が硬い方OK　マットレンタル無料