

3月からスタートします！

## ヨーガでアイ・リフレッシュ



月曜日 pm 6:30 ~ 8:30

\* ヨーガで目の疲れ・トラブルをやわらげるクラスです

おすすめは・・・

アイ・エクササイズ、トラータカを行いながら目の毛様体の調整力をつけていきます。

(眼精疲労・近視・老眼・乱視・ドライアイの症状をやわらげます)

パソコンの画面を長時間見る方にも、是非とも受講していただきたいクラスです。

首・肩こりの方にもおすすめで、気分もリフレッシュ!

(注)コンタクトレンズをはずしておこないます。保存ケースをお持ち下さい。

ヨーガスクエア・ディーバ