



日々をより良く過ごす 学びシリーズ (全4回)

～心と体を整える基礎を学んでいきます～

第1回・・・太陽礼拝

第2回・・・呼吸法

第3回・・・マインドフルネス

第4回・・・脳疲労改善

受付：2026年1月5日 / 受付開始

お申込1週間後から配信スタート！

開催方法：動画・録画配信

参加費： 1回受講→4,950円
4回受講→13,200円



申込み→ www.funaroom.com
イベント予約より