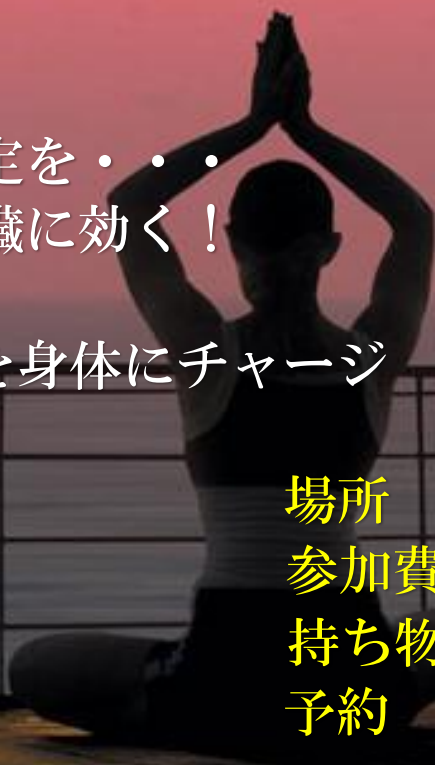


夜ヨガ

毎週水曜日

18:00~19:00

呼吸法で精神の安定を・・・
色々なポーズが内臓に効く！
柔軟性の向上に！
自然のエネルギーを身体にチャージ



教室のご案内

場所 体育館内武道場
参加費 1回/500円
持ち物 タオル・飲み物
予約 お電話で承ります

毎週水曜・金曜は、我孫子で夜レッスン！

ご予約は



04-7137-9030

1ヶ月先まで予約出来ます

夜エアロ

毎週金曜日

18:30~19:15

たっぷり動いて脂肪燃焼
持久力・スタミナの向上に
楽しみながらストレス解消



教室のご案内

場所 体育館内武道場
参加費 1回/500円
持ち物 室内履き・タオル・飲み物
予約 お電話で承ります