

かんたんヨガ教室

毎週火曜日

15:00～16:00

かんたんでベーシックなポーズが多く、どなたでも気軽にご参加いただけます。
動きのほかに呼吸法もしっかり指導いたします！心身のリラックスに効果観面！
血液循環をアップさせて免疫機能の向上しませんか？

- 場所 体育館敷地内 武道場
 - 定員 20名(感染拡大予防のため縮小)
 - 参加費 1回/500円(お得な回数券あり)
 - 持ち物 飲み物、タオル、マット(貸し出しあり)
 - 日程 毎週火曜日(祝日除く)
 - 申し込み 随時受付中！
- ☎04-7187-1155・04-7137-9030



皆様のご予約お待ちしております！！！！