

かんたんヨガ

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覲面！
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(貸出あり)
対象日 9月1日、8日、15日、29日
申し込み 8月17日(月)9:00~受付開始
☎04-7187-1155、04-7137-9030

皆様のご予約お待ちしております！！！！

