

夜ヨガ教室

毎週水曜日

18:30~19:30

日常生活で凝り固まった身体をしっかりと緩めてみませんか？
ヨガのポーズで柔軟性の向上、呼吸法で心身のリラックス、様々な効果が期待できます。
初めての方も安心してご参加いただける易しいプログラムです！

- 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 毎週水曜日(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！！！！