

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！ぜひご参加を！

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2日、9日、16日、23日、30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！！！！

