

当日参加型プログラム ベーシックヨガ

初心者でも、無理なくご参加いただけます。
運動不足を解消したいけど
運動は苦手、心と身体をリフレッシュしたい
そんな方におすすめのプログラムです！

日程： 毎週月曜日
(9/9、12/30 除く)

時間： 10:00~10:45
(受付：サブスク会員30分前、一般15分前より)

場所： ひがし健康プラザ B1F 談話室
講師： NAOKO
(フリーランスヨガインストラクター)

対象： 中学生以上

費用： 一般1,000円
サブスク会員 無料

定員： 15名(先着順)

持参： ヨガマット、動きやすい服装
(ヨガマットレンタル有 200円)



PLAY! SPORTS
SHIRUTA パートナーズ

ひがし健康プラザ
TEL: 03-5466-2291