

09

運動不足解消ヨガ

2クラス

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

呼吸を整え、無理のないポーズで心身ともに
リラックス、続ける事で姿勢も良くなります。

毎週 月曜 11:50~12:40

毎週 木曜 9:30~10:20

毎週 土曜 15:10~16:00

定員 各20名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。