

10

## パワーヨガ

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。

筋力トレーニングと瞑想にポイントをおいた、  
効果的なヨガ教室を実施します。

毎週 火曜 19:00~19:50

定員 15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。