

ベーシック ヨガ

NEW 8/3(月)スタート

MONDAY

10:00-

10:45

運動前後の身体の
メンテナンスにも
おすすめ！

ひがし健康プラザ B1談話室

中学生以上 先着18名

サブスク 無料

一般 1,000円

ヨガマットレンタル有 ￥200



講師 板橋真佐子氏