



国分公民館ヨガレッスン

時間

火曜日 19:00-20:00 『肩こり改善ヨガ』

→固まった肩周りの筋肉をほぐしていきます

水曜日 9:00-10:00 『寝たきり予防シニアヨガ』

→1人1人のペースを大切にする優しいクラスです

木曜日 19:00-20:00 『ゆったりヨガ』

→リラックスを目的としたクラスです

参加費 1000円 初回無料

持ち物 ヨガマット、お水、ゴルフボール

一緒にリフレッシュしましょう！
お気軽にご連絡ください

お問い合わせ



(講師 渡邊翔太)



tel: 09013486245

E-mail: wadakunn121844@icloud.com