

らくらくヨガ

ヨガのポーズと呼吸法で美しい体に♪
リラックス効果抜群

開催日

8/17・31 9/7・21 月曜日

対象

高校生以上

時間

15:10~16:00 (50分)

場所

1階 小体育室

料金

1回 ￥500

備考

定員

15名 (先着順)

*教室参加の際は運動の出来る服装、水分（お飲み物）をご用意ください。

当日費用を持ってご来館下さい。