

はじめてのヨガとセルフボディケア

ヨガの呼吸法や対位法のほか、
ストレッチや体操などをミックスして行います。

| | |
|-----|---|
| 日 程 | 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 1/16 11/23 11/30 12/7 12/14 12/21 |
| 時 間 | 10:00 ~ 11:00 |
| 対 象 | 18 歳以上 |
| 定 員 | 30 名 |
| 費 用 | ¥6.790 (10 回分) |
| 場 所 | 南足柄市体育センター 第2 体育室 |
| 持ち物 | ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 |
| 服 装 | 動きやすい服装 |



申し込み方法

体育センター窓口にて

