

ヨガ同好会

開催日時 ・ 第 1 土曜日 午前 10 時半から 12 時
・ 第 3 土曜日 午前 10 時半から 12 時

活動内容 初心者でも大丈夫です。

必要経費 月謝 800 円

活動人数 16 名で活動中

問合せ先 見学にお越しください。

見学申し込みはセンターまでお電話にて
ご連絡ください。

心身ともに優しく
楽しい時間です。
それは生き抜く力に
なります。
ヨガポーズの完成を
目指すのではなく
その過程を
大切にしています。
いつでも楽に動ける
身体を目指しましょう

