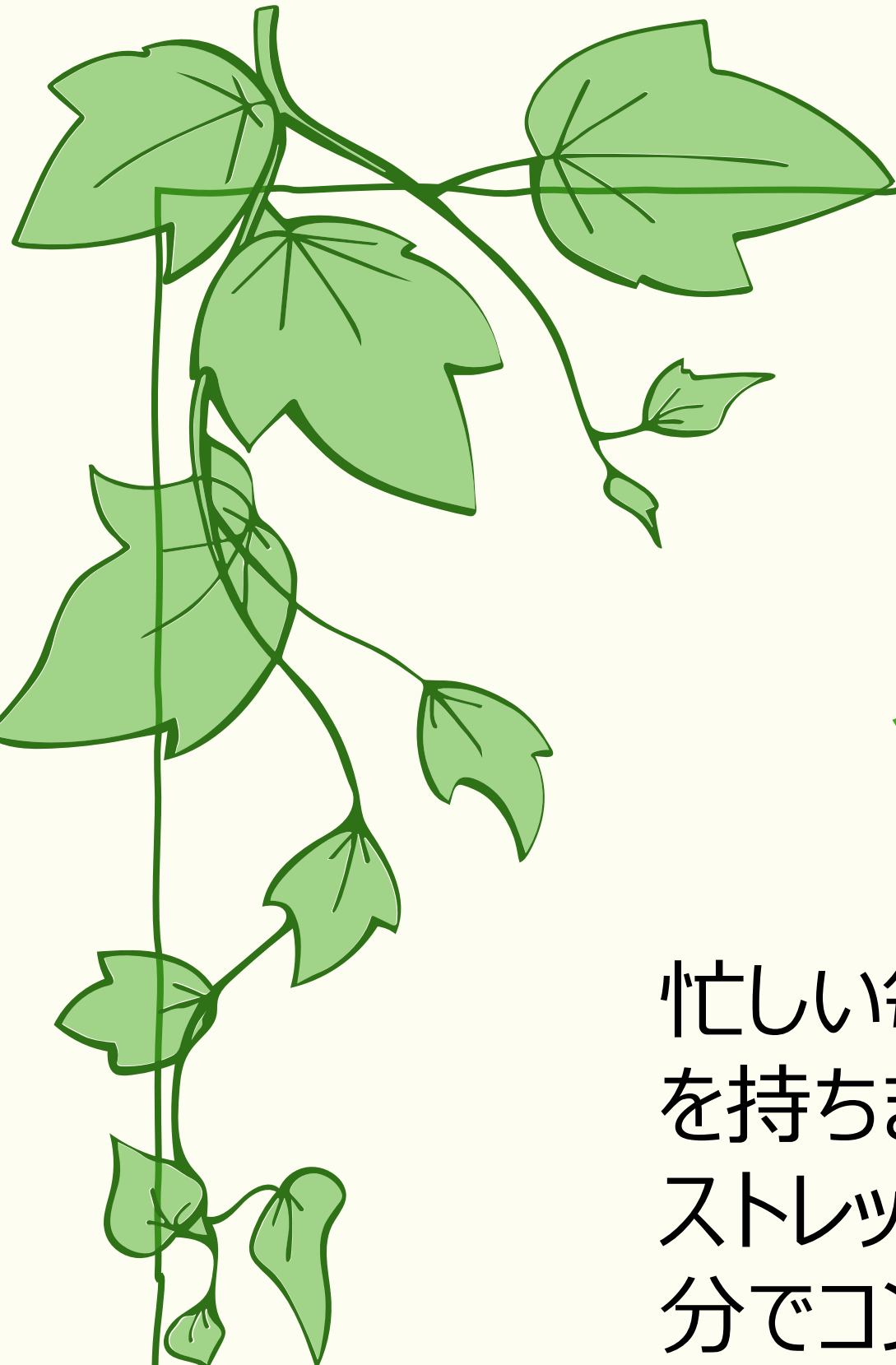




メディカルヨガ

忙しい毎日ですが、ご自身の身心に向きあう時間を持ちませんか？
ストレッチ・ヨガのポーズを通して、自分の身体を自分でコントロールしながら、整えていきます。

第2・4 土曜日 10：00～11：00
(運動量の多いクラス)

第1・3 土曜日 11：30～12：30
(運動量の少ないクラス)

第2・4 土曜日 11：30～12：30
(リラックスのクラス)
(於：2F 多目的ルーム)

月会費 3,300円

お申し込みは、
田園都市カルチャー＆健康スポーツセンター 2F
にて受付けます。

