

経験者やしっかりやった感が欲しい方へ

ヨガ講座 リフレッシュクラス

講師 ヨガインストラクター 湊 真裕美



程よい運動量で、適度に疲労感を感じられ、運動不足解消にもおすすめの内容です。
ソフトヨガ講座で物足りなかった受講生の方は是非、この講座を受講してみてください。



- ◆ 日 時 9月 2.9.23 10月 7.21.28 (月)
11月 11.18 (月)
15:10~16:10 【全8回】
- ◆ 場 所 西野地区センター 1階 ホール
- ◆ 定 員 20名
- ◆ 持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物
- ◆ 費 用 4,800円

申込方法：8月20日(火) 9時より電話受付(先着順)