

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。

ベーシッククラス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 4月6.13.20.27 (月)

5月11.18.25 (月)

14:10~15:10 【全7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 4,900円

申込方法：3月17日(火) 9時より電話受付 (先着順)