

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②

講師 ヨガインストラクター MINATO



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 9月7.14.28 (月)
10月5.19.26 11月2.9 (月)
14:10~15:10 【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 5,600円

申込方法：8月18日(火) 9時より電話受付(先着順)