

令和4年度
シニア

60歳以上

男性ヨガ

ヨガ初心者の方、体が硬い方
大歓迎！！

トレーニング要素やリラックス効果のあるポーズを取り入れながら行います。心と身体を健康に保ちましょう！

日程

5月18日・25日・6月1日・8日・15日
13:30~14:30 毎週水曜 全5回

対象

令和4年5月1日現在で
60歳以上の男性 20名

会場

南部体育館
剣道場

受講料

2,500円(5回分の料金です)

5月11日(水) 13:30~ 窓口にて申込順

※受講料持参のうえ、お越してください。

詳細は、南部体育館までお問合せください。 ☎:054-285-1133