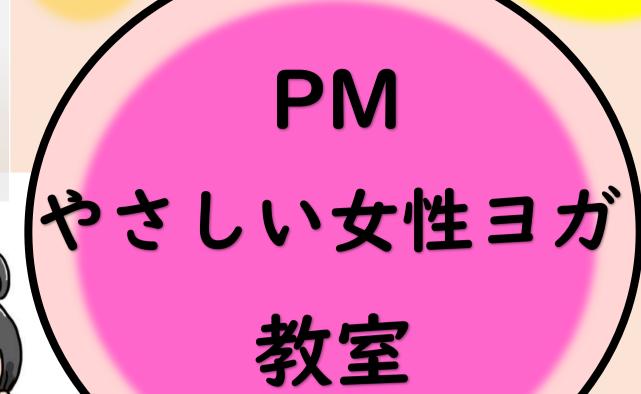
ゆったりとした雰囲気の中で 体ほぐしを行い ヨガのポーズで全身を使って 気分もすっきりしましょう。

初心者の方 大歓迎!



身体の硬い方 大歓迎!

3/2・9・16・23 (木)

13:30~14:45 全4回

受講料 ¥2,500(4回分)

対 象: 18歳以上の女性 25人

所:南部体育館 剣道場 場

持ち物:運動のできる服装・飲み物

バスタオル(お尻に敷いたり枕にします)

・ヨガマット※お持ちの方

(貸出用に小さめのマットのご用意が

ございます)

申込方法 2月16日(木)

13:30~

窓口にて申込順

※ 受講料持参