

# ヨーガ教室

毎月2回開催

受講生募集

身体のいろんな不調

生活習慣病改善

ストレス解消

運動不足解消

ケガ予防効果



日時 毎月 第1・第3 水曜日

13:00~14:30

※休館日・イベント等で変更になる場合があります。

場所 松水苑 2階 中広間

定員 30名様程度

男性も大歓迎!

受講料 月額 ￥1,000

(保険代込)/毎月2回開催



申込・詳細は受付まで