

# コミュニティヨーガ

1回：200円 火曜 または 金曜日

9:30~10:30 (4月~12月・3月)

冬期間：10:00~11:00 (1月・2月のみ)



呼吸を整え、さまざまなポーズを行いながら  
心と体の調整力を高めましょう。



※ヨガマットあります。お気軽にお越しください。

長根公園 スポーツ研修センター