

コミュニティーヨガ

1回：200円 月2回

9:30~10:30 (4月~11月・3月)

12月~2月のみ 10:00~11:00



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す。



※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