

コミュニティヨーガ

1回：200円 月2回 火曜日(※変更あり)

9:45~10:30



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。

会場：ｽﾎﾟｰｯｽﾞ研修センター