

コミュニティヨーガ

1回：200円 月2回 火曜または水曜（※変更あり）

9:45～10:30



呼吸を整えながら、流れの中で

さまざまなポーズを繰り返します。

一緒に心と体の調整力を高めましょう。



※マットあります。お気軽にお越しください。

会場：スポーツ研修センター