

身体の筋肉の深い部位を伸ばし心と体のストレスをほぐしていきます

～リラックス ヨガ～

10月31日（火）10:45～11:45



場所

アイル 集団指導室

定員

35名（マット貸出し15名まで）

ヨガマットをお持ちの方はご持参のご協力をお願いします
※定員になり次第、受付は終了します（TEL予約可）

参加費

500円 ※券売機でスタジオレッスンのチケットを購入してください

温泉・プールの回数券でも参加できます

※動きやすい服装と
タオルをご用意下さい

国際ホリスティックセラピー協会認定
ヨガインストラクター
認定講師：宝蔵寺

【お問合せ・申込み先】小城市 牛津保健福祉センター
アイル(事務室)0952-51-5515