



yoga 

やさしいヨガ

深い呼吸で心とからだをリフレッシュさせましょう

日時

10月 13日(日)

11:15~12:00

場所

アイル 集団指導室

動きやすい服装とタオルをご持参ください

定員

35名 (マット貸出し15名)

定員になり次第、受付終了します

講師

インストラクター 杉山 志織

サービスレッスン *当日予約制*

サービスレッスンはトレーニング室の
利用券を購入された方が参加できる
レッスンです

【お問合せ】

小城市牛津保健福祉センター

アイル(事務室)

TEL0952-51-5515

