

- ・ちょっと体を動かす
- ・ストレス解消
- ・肩こり

満員御礼

～はせんか～

ヨガ体験教室

～心と体を健やかに～

11/12
(金)

11/26
(金)

12/10
(金)

12/24
(金)

10時～11時半

費用: ¥2,000(4回分)

対象: 成人

定員: 先着6名

受付: 10/15(金) 来館10時～電話13時～



ヨガマットor大判バスタオルをご持参ください