

4月からの新自由教室！

プレ開講！

週替わりヨガ

(水)9:30-10:30

毎週テーマを変えてヨガを実践！

3/5 肩こり改善ヨガ

肩こりっているんな筋肉が緊張しているんです

3/12 体ほぐしヨガ

体をほぐすとなんだか気持ちも楽になるんです

3/26 シェイプアップヨガ

いろんなポーズで筋トレって楽しいかも？

担当

新講師 瀬川

参加料：1回500円

または自由教室回数券1回分

(税込) 現金のみ

対象：18歳以上

定員：30名

場所：多目的室

持ち物：飲み物

ヨガマット・フェイスタオル

お申込み：通常 of 自由教室と同様

事前申し込み不要の当日参加型です

お問い合わせ

シブコーススポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)

Tel：0467-75-1005



様々なテーマで
ヨガの楽しさをお届けします！