

疾患別ヨガセラピー”更年期障害”

# YOGA Therapy



2025年4月26日(土)

10:00-11:30

「更年期」って知っているようで実はよく知らなくてモヤモヤ...  
これからの人も、真っただ中の人も、乗り越えた人も!  
話を聞いてスッキリ! ヨガで体も整えてスッキリ!

今年度今回限りの限定講座となります。

講師: 石見  
(公認ヨガインストラクター)

場所: 会議室  
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料: 500円(現金/税込) 定員: 先着20名

持ち物: あればヨガマット

お問い合わせ・お申込み シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)

Tel : 0467-75-1005