

疾患別ヨガセラピー”睡眠障害”

YOGA Therapy



2024年11月7日(木)

10:00-11:30

睡眠の質が上がると体が変わる?!
「質の良い睡眠」を手に入れませんか?

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: 武道場床
(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: バスタオル・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