

リラックス ヨガ

★参加者募集★

インストラクター
全米ヨガアライアンスRYT200
取得講師 SARA(サラ)

- 時間 : 毎週土曜日 17:15~18:15
場所 : 井上公園水泳場 2Fスタジオ
持ち物 : ヨガマット(あれば)
飲み物、汗ふきタオル
参加費 : ￥5,000(10回) + 税

※ 12/7~3/末までは、年度末のため12回になります
￥6,000(12回) + 税

疲労回復 体の凝り
冷え むくみ 軽減...

体が硬くても大丈夫!
硬い人こそ“ヨガ”です!
体の内側から健康な体をつくりましょう♥



お問い合わせ : いさとスポーツクラブ
(井上公園水泳場内)

Tel(0565)44-0050



いさとスポーツクラブ
ホームページ