

夜ヨガ

期間	曜	時間	回数	定員	受講料
10/15～12/24	金	19:10～20:10	10回	35人	2,700円

※休講日 11/26

※毎回、利用料金が別途必要です。

※コロナウイルス感染状況により、内容等に変更がある場合があります。

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人（子供連れでの参加はできません）

内容 1日の体の疲れやストレスを解消し、凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を良くし、1日の疲れをリセット出来るヨガクラスです。ヨガ初心者の方、体が硬い方も大丈夫です。男女問わず行えますので、お気軽にご参加ください。

講師 羽鳥 美奈

申込み 9/1（水）～9/17（金）17時締切

窓口または電話にて受付いたします。※お申込み多数の場合は抽選となります。