

初心者も安心

ココロとカラダ いきいきシニアヨガ

マットの上に横になったり、椅子に座った状態で
ヨガの動きを行います。

ゆったりした時間で、ココロとカラダの調子を整
えましょう☆



- ・開催日：10月5日（木）
- ・時間：10：00－11：15
- ・講師：ヨガインストラクター 神谷 茉莉花 氏
- ・持ち物：タオル、飲み物

参加無料
要予約
定員12名

【予約・会場】

かけこまち七間町

電話：054-204-1541 静岡市葵区七間町5-8