

NEW 当日参加型 1DAY LESSON

リラックスヨーガ

2024年10月 START!

¥1,100(税込)／1回

毎週木曜日 18:45～19:45 「リラックスヨーガ」 担当：吉野

座ったり、横になりながらのポーズを中心に行います。
むずかしいポーズは無く、初めての方でも身体が固い方でも
お気軽にご参加いただけます。
ヨガの呼吸法とあわせて行うことで身体をゆるめ、
心と身体をリラックスするよう導きます。



- 【場所】 奥戸総合スポーツセンター体育館 第3会議室
- 【対象】 高校生相当以上
- 【定員】 10名
- 【参加費】 1,100円（税込）
- 【申込方法】 当日先着順となります。レッスン開始15分前までに正面入口にお並びください。定員を超えた時点で締切とさせていただきます。
- 【電話】 03-3691-7111



奥戸総合スポーツセンター体育館