



# ヨガ教室



大好評につき、延長のお知らせ

## ヨガ教室

【時間】 10:00~11:10

【日程】 7/22、29、8/5、19

【料金】 700円

【定員】 20名



簡単なヨガのポーズと呼吸法で心と体のコリをほぐし、整えましょう！！

久しぶりに運動する方、初めての方も大歓迎！！