

Refresh Yoga

自分に無理のないポーズと呼吸で血のめぐりを良くし、体を整えます。
またボディラインを綺麗にしてメリハリのある体を目指します。



スツキリヨガ

7月 9・23・30日

8月 13・20・27日 9月 10日 月曜日

時間 15:15~16:15

場所 ふじみ野市立総合体育館
(多目的室)

料金 1回 500円

持ち物 動きやすい服装・飲み物

定員 20名(先着順)

申込み方法 上野台体育館へご連絡ください

お申込み・お問い合わせ

上野台体育館 ☎049-263-8988