



リフレッシュ ヨガ

REFRESH YOGA

呼吸を整え、自分の体と向き合います。

- | | |
|------|-------------------------------|
| 日時 | 毎週木曜日（第5週目を除く）
13：45～14：45 |
| 場所 | 上野台体育館
トレーニング室 |
| 料金 | 月謝制 3,000円 |
| 持ち物 | 動きやすい服装 飲み物 タオル |
| 申込方法 | 上野台体育館に電話
049-263-8988 |