

FIRSTTIME ヨガ

FIRST TIME YOGA

SASHIMA
COMMUNITY
CENTER



深い呼吸とともにストレッチや基本ポーズを行い心身をほぐします。柔軟性を高め、ゆがみや姿勢を改善しましょう。

- ☑ 曜日: 毎週火曜日
- 時間: 19時00分～20時00分
- 場所: スタジオA
- 対象: 16歳以上
- 参加費: 1回500円
- 定員: 20名
- 持ち物: ヨガマット・飲み物
汗拭きタオル



TUESDAY STARTS AT 19:00 PM
4/12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21

当日、窓口にて受付致します。(先着順)
定員になり次第、締め切りとします。