

楽しく健康に

土曜朝の リフレッシュ ヨガ教室



体が硬くても大丈夫！呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心も体もリフレッシュ。土曜の朝、ヨガで1週間の疲れをリセットしましょう。

開催日 毎週土曜日

時間 10:00-11:00

会場 春江B&G海洋センター 2階

参加費 チケット制 (4枚 2000円/10枚 5000円)


対象 一般

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

※初めての方は、初回無料体験ができます。
ご興味のある方、一度体験してみませんか？
お気軽にご連絡ください↓↓↓

お問合せ

春江B&G海洋センター

 51-6166 (受付時間：平日9:00-17:00)



講師のご紹介

インストラクター

MIYU 先生

細やかな気配りと、はつらつとしたインストラクションが魅力の先生で、初めての方でも安心して参加できます。

