



体幹をきたえましょ

男ヨガ入門

10/11・25 11/15・29 12/20

☆11月は第3第5 12月は第3

1/10・24 2/14・28 3/14・28 (土)

15:00~16:00 (全11回)

ヨガはリラックス効果や各種ポーズにより
柔軟性を高め体幹を強くします。
運動する人、しない人にも是非おすすめです！
週末の午後の1hrで心と身体を整えましょう！



定 員：25名

参加費：3300円

申し込み：9/20 (土)

10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切

新橋コミュニティハウス TEL392-5538