

大好評！

体幹をきたえましょう！

男ヨガ入門

4/11・25 5/9・23
6/13・27 7/11・25
8/8・22 9/5・26 (土)

15:00～16:00 (全12回)

★9月のみ第1・4です！

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：3600円

申し込み：3/7 (土) 10:00～

電話受付・先着順



新橋コミュニティハウス TEL392-5538