

今からでもはじめられます!

ふらっと教室

ヨガフュージヨン

第1・3日曜日 11:45~12:45開催!

静と動のポーズを組み合わせで動き、心地よい音楽と共に汗を流すことで、カラダも心もスッキリ爽快!!

対象	料金/回	場所	定員
一般 15歳以上(中学生除く)	610円	小体育室	40名

9/3,17 10/1,15

11/5,19 12/3,17

参加方法

*教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただきます。

*お申し込みは先着順となります。定員になり次第、締め切らせていただきます。

妙正寺体育館