

# ヨガ



インストラクター

前澤

ヨガはカラダが硬いとできない！と  
思っていないですか？  
実は、柔軟性はあまり重要ではありません  
呼吸をして自分に集中して  
できることをしたらよいのです  
時にはゆるやかに、時には少しハードに  
楽しくカラダを動かしてみましょう。

曜日	時間	対象
火	19:00~20:00	16歳以上
月会費 3250円(入会手続き必要)		
1回券 870円(券売機で購入下さい)		