

やさしいヨガ教室

腰痛・ひざ痛がある方、運動不足の方、体が硬い方でも
安心して参加できる椅子を使って行うヨガです！



6/4、11、18、25

10:00 ~ 12:00

水曜日 全4回

講師 宮田 奈美 氏 (ヨガスタジオ muku インストラクター)

定員 18歳以上 25名 (先着順)

場所 市民体育館 柔剣道場

参加料 3,000円 (現金払い)

持ち物 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物

申込み 5/4 (日) AM9:30 より

右記 QR コードから申込み

問合せ 木更津市民体育館 ☎ 0438-40-5630

申込み QR コード

