

心も体もリフレッシュ

ヨガ

&

エクササイズ



ヨガとエクササイズで体の中から美しく！

体の機能改善・内臓機能活性化

健康的で痩せやすい体に！

曜日:月曜日

時間:11:15~12:45

定員:20名

場所:垂水体育館第一体育室

ココロもカラダもリラックスして

キレイになりませんか??



気持ちよく体を動かす“90分”