



イスに座って 楽々ヨガ

ひざ、腰が痛い方におすすめの1時間コースです。

【日 程】 8/12、8/19、8/26（火曜日）

【時 間】 13:00~14:00

【場 所】 養正交流センター 和室

【参加費】 1,500 円 【定 員】 6名

【講 師】 後藤 照代 先生

【持ち物】 タオル・飲み物

【申込み】 養正交流センター 25-3622

