

3月より
リニューアル

ヨガ

YOGA

りか先生



優しく丁寧に指導いたします(^ ^)



- ◆30分×2コマのプログラムなので
1コマ参加でも、両方参加でもOK！
自分の体力に合わせて参加できます。
- ◆初心者でも安心のやさしい内容です。
- ◆男性も大歓迎です♪

毎週金曜日(祝日除く)

ソフトヨガ 10:30~11:00

リフレッシュヨガ 11:10~11:40



※会員以外の方の見学・体験も可能です。お申し付け下さい。