

股関節ヨガ

股関節がしっかり動くと全身が整います。
柔軟性をアップして日々の不調を改善しましょう。
ヨガが初めての方も、お気軽にご参加ください。



期間限定 水曜日 12時45分～13時35分

対象：18歳以上

定員：20名

料金：770円／回（税込） 当日に券売機でチケット購入ください

場所：市民室内プール 体育室

持ち物：動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物など


※感染症対策のため、入口での検温、運動時以外のマスク着用をお願いいたします。



明るく、楽しくをモットーに指導いたします。

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

*  : 開催予定日