

期間限定!

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。

1月

日	月	火	水	木	金	土
						X
X	X	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



担当講師:稲葉 知佳
明るく、楽しくをモットーに指導いたします。

市民室内プール:042-325-6868