

* チャレンジデー特別レッスン *

かんたんヨガ

難しいポーズはありません。ヨガが初めて方も安心してどうぞ。

ヨガで気持ちよくココロとカラダをほぐしましょう！

入館料
無料

参加費
無料



参加して
南砺市の勝利に
貢献しましょう！

日程	5月31日(水)
時間	【昼の部】 13:30~14:30 【夜の部】 19:30~20:30
場所	ふくみつプール 2階スタジオ
担当	中島 淳美
持ち物	飲料水・タオル * 裸足で行いますのでシューズは不要です
申込	当日受付にてお申込みください ※電話での申し込みは受け付けません。予めご了承ください。
定員	各20名