

単発レッスン

# ハタヨガ



ハタヨガとは

動的なポーズと呼吸法にフォーカスしたヨガで、はじめての方でも安心して参加できます。からだの調子を整え、精神状態を安定させることを目的としたレッスンです。



8月12・26日(月)

10:45-11:45 会場: 総合体育館3F研修室  
定員: 15名

1回500円(当日1F窓口にてお支払い)

※ 事前予約が必要です。

お電話(049-258-0311)または、

右の二次元コードからご予約をお願いいたします。



三芳町総合体育館