

25

アンチエイジング・ヨーガ



開催日 第1・3(金)

時間 9:45~10:45
10:55~11:55

募集は終了しました

公民館4階
会室



講師

(社)日本ヨーガ
療法学会
認定ヨーガ療法士
表 優子

対象

一般 定員 30人

良い呼吸・良い姿勢で
若々しい心と身体を
作りましょう

コメント

よい姿勢を維持して
若々しい心と身体を
作りましょう