

大人気!!



身体の要になる骨盤を中心に身体を調整していきます。やさしいヨガの動きです。
初心者の方大歓迎！
男性にも効果的です。

開催日時

令和8年3月7日・21日・28日（土）
13：30～14：30

参加費

1,500円（全3回分）

場 所

青山記念武道館 小道場

定 員

20名（先着順）

持ち物

ヨガマット類（バスタオル可）
ブランケット・飲み物・体操ができる服装

講 師

松井 先生

**申込み
問合せ**

令和8年2月9日（月）9:00～
青山記念武道館にて受付
TEL 0569-24-0666
指定管理者 三幸株式会社

