

大人気！！

やさしい骨盤ヨガ教室



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:10月 3日(土)・10日(土)・31日(土)
13時30分～14時30分

■場所:青山記念武道館 小道場

■定員:20名(先着順)

■講師:松井 りさ先生

■費用:1,500円(全3回分)

■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

■申込み:令和8年9月8日(火)9時から

* 青山記念武道館受付へ

またはお電話でお申し込みください

TEL 0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社

みんなの
あおやま
記念武道館