

楽しく元気な体を目指しませんか？



やさしいヨガ

日時

2026. 3. 13(金)

時間

10:00~10:45

定員

先着25名

受講料

550円(別途トレーニングルーム入場料)

申込

2026.2.21(土)9:00~

(専用フォームからお申込みください)

フォームからお申込が難しい方は、

受付または、お電話にてお問合せください。

こちらを読込んでください



持ち物

動きやすい服装・タオル・飲み物

呼吸に合わせて、ゆっくりと体を動かすヨガクラスです。
体が硬い方や運動が久しぶりの方、
ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます