

ベーシックヨガ


毎週**水曜**(19時00分～20時00分)1回 **500円**

日常生活や正しい姿勢に必要な身体のベースを作り
いろいろなポーズにチャレンジします。
初心者の方にもオススメです♪



講師：大有インストラクター
場所：日南市多目的体育館
料金：1回500円
定員：15名程度(事前予約)
連絡先：多目的体育館 ☎0987-22-5050



日南市体育施設の 
はじめました!!
イベント情報や施設情報を
いち早くお届けします!

友達大募集

