

ヨガフロー

毎週**金曜**(19時30分～20時30分)★**1回 500円**★

初心者からでも参加できるやさしいヨガクラス
ストレッチや柔軟、ヨガで骨格をもとの位置
に戻し、正しい姿勢を保つことで身体も心も
軽やかな自分を実感して頂けるでしょう。

ご家族ご友人、もちろんお一人でも参加できる
クラスです。



講師：RIKA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：10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

