

邦和みなとスポーツ&カルチャーのヨガ教室③



瞑想&筋力UPヨガ

第1・第3火曜日(スクール日程表)／10:00～11:30

瞑想で集中力を高め、全身の筋肉にじっくりとアプローチ。綺麗でしなやかなボディを目指します。筋力がUPすると疲れにくくなるなど、さまざまなメリットも！



講師 東山ヨガ道場 澤田としみ
受講料 3,300円(月2回)
持ち物 動きやすい服装

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時