



NEW

イスヨガ

椅子を使用したヨガをしてみませんか？

ヨガ初心者、体が硬い、膝が痛い、床に座れない等の方にも気軽にできるヨガです。

イスヨガで心身共に元気になりましょう。

皆様のご参加お待ちしております！

日時 毎週木曜日 11:30～12:30 初回7月14日(木)～

料金 2,800円/月4回 ※開催回数によって異なります。

定員 15名

講師 矢野 ゆかり



香川県立武道館

087-821-5125

<https://www.taiikukan.jp>