

初めての方も気軽に参加できます！

ナイトヨガ

4月から火曜日から金曜日に移動！

【期間】 毎週金曜日

【時間】 19:00～20:00

【対象】 一般

【定員】 30名

【持ち物】 動きやすい服装・室内履き

タオル・蓋付きの飲み物

【参加費】 700円

【場所】 第2体育室

ゆっくりとした動きで全身をほぐし、
整えていきます！

1日の疲れをいやしていきます！

