

サンデーヨガ



7月19日(日)

①10:00~11:00

②11:30~12:30

定員：各22名(最低実施人数各10名)

場所：健幸すぽっと

参加費：各1,000円

対象：18歳以上の方



予約開始：7月1日(水)～

～今月のテーマ～

股関節を快適に動かす

このポーズの
コツを解説！



トリコーナーアーサナ



長岡京市立健幸すぽっと
TEL：075-954-6830

公式LINE
はじめました