

サンデーヨガ

9月20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：9月1日(火)～

～ 今月のテーマ ～

夏の疲れをとるポーズ

ツボ等を刺激し
自律神経を
整えます



長岡京市立健幸すぽっと
TEL：075-954-6830

公式LINE
はじめました