

サンデーヨガ

10月18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：10月1日(木)~

~今月のテーマ~

太陽礼拝

呼吸に合わせて
12のポーズ!



長岡京市立健幸すぽっと
TEL：075-954-6830

公式LINE
はじめました