サンデーヨガ

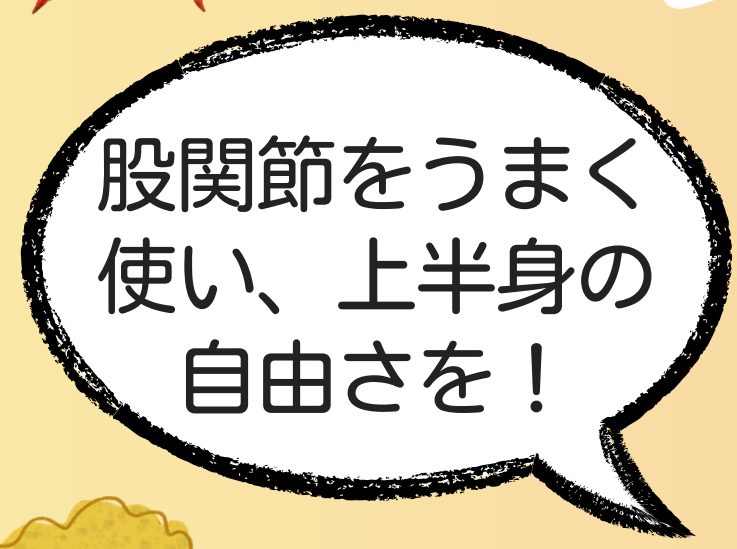
11月15日(日)

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：11月2日(月)~

～今月のテーマ～

バランスのポーズ





ガルーダアーサナ
（ワシのポーズ）

長岡京市立健幸すぽっと
TEL：075-954-6830

公式LINE
はじめました