

ヨガストレッチ

「美脚の伝道師」木村リミ先生の
元気に美しくなれる
ヨガストレッチクラスです。

年齢や体の条件に合わせて
丁寧に指導してくれるので
初心者でも安心して
参加できます。



第1, 3木曜日
13:30~15:00
定員: 20名

《R4. 7月~9月までの予定》

7月 4日 18日(祝)

8月 1日 15日

9月 5日 19日(祝)

ヨガマットの貸出しは行っておりません。

床に寝て行う運動がありますので
敷物をご持参ください。

(ヨガマットでなくてもOK)

講師 : 木村 リミ

ゆうゆう高円寺南館 5378-8179