

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. 10月~12月までの予定
》

10月 6日 20日

11月 3日(祝) 17日

12月 1日

※12月15日は終日休館日のため休
講

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)

ゆうゆう高円寺南館

5378-8179