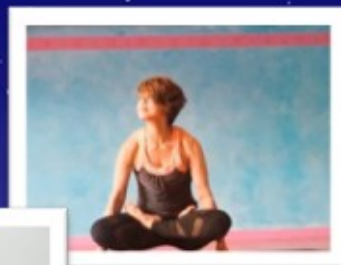


第1部 中級者向け シェイプアップヨガ

体幹を鍛え、インナーマッスルに働きかける中級者向けアクティブヨガ

毎週火曜日
19:00~19:50

- ◆定員15名
- ◆1回700円
- ◆予約優先
- ◆予約受付開始日
毎月25日から



マットレス
貸出無料

第2部 初心者向け 優しい夜ヨガ

自律神経の働きを整え、心身リラックスが期待できるストレッチ多めの初心者向けヨガ

毎週火曜日
20:00~20:50

- ◆定員15名
- ◆1回700円
- ◆予約優先
- ◆予約受付開始日
毎月25日から

ご予約・お問い合わせ 長野県立武道館 ☎0267-78-5370

営業時間9:00~21:00

休館日 第1.第3月曜日 (祝日の場合は翌日が休館日) /年未年始



県立武道館HP