

～初心者向け～

# 夜のリラックスyoga

火曜日 19:30 ~ 20:45

呼吸とともに様々なポーズを無理なく行い、自律神経の働きを整え、柔軟性UP・リフレッシュ効果・心身リラックス効果が期待できる初心者向けヨガです。 マットレスは貸出無料です。

対象：中学生以上

参加定員：15名

料金：1回700円

事前予約優先

予約開始日：毎月25日から

開催日については武道館ホームページの教室カレンダーをご覧ください。

長野県立武道館

佐久市猿久保165-1

☎ 0267-78-5370

営業時間 9:00~21:00

休館日 第1.第3月曜日/年末年始

(祝日の場合は翌日が休館日)

