

# — 身体の変化に備える美ヨガ —


年齢や性別を問わず心身の緊張をほぐし、心の安らぎを得られるヨガ。日常的に取り入れることで自律神経が整い、ベストな状態へと導いてくれます。

参加者募集

10月6日(水)

10月20日(水)

1回 700円 10:00~11:15

 対象： 中学生以上

 参加定員：15名

 事前予約優先



佐久市猿久保165-1

☎ 0267-78-5370

長野県立武道館