

— 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

毎月第1・第3 木曜日

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