

大人気 お待たせしました!!

イスヨガ教室

**参加は無料！ご予約はいりません
当日おこしください**

♡お腹引き締め♡ 運動不足解消♡ 座ったままでらくちん

2025年

11月11日・18日・25日・12月2日・9日

毎週火曜日 午後1時半から3時 (全5回)

場 所 : もみじホール

講 師 : 佐藤 早代先生

持ち物

- ・ 首にかけられる長さのタオル
- ・ 室内履き
- ・ 外履きをいれる袋
- ・ 水分補給用の飲み物
- ・ 運動のできる服装