

松本市弓道場

夜 ヨガ講座

心と体を整える

無料体験講座

参加者
募集中

開催日

4/1(火)

19:30~20:00

対象

ヨガ初心者

人数

先着15名

場所

弓道場2階・会議室 (無料駐車場あり)

持ち物

ヨガマット (ない場合はバスタオルで)
手ぬぐい・飲み物・動きやすい服装

講師

松澤 直子先生 (ヨガ教室SUNRIZE)

※通常90分1,000円の教室の体験講座になります。

運動不足を解消したい方・体の柔軟性を高めたい方
体の不調を整えたい方・ストレス解消したい方
姿勢を良くしたい方・常温のヨガがしたい方

お気軽にお問合せください

0263-36-0834

松本市弓道場・柔剣道場

長野県松本市中央4-7-28