

身体を整える

リンパYoga教室

リンパヨガは、リンパ節を刺激するほぐしやストレッチから筋肉の伸び縮みによって流れがよくなるため、血行促進、代謝・筋力UPの効果もあり、冷え症やダイエットしたい人にもおすすめです。

初回6/13 (木)
19:30スタート



- 日程 6月から9月まで（全8回）第2・第4木曜
※日程は変更になる場合があります。
- 時間 19時30分～20時30分
- 場所 みどり蒼生館 研修室A
- 講師 藤本喜美さん
- 定員 10名（定員になり次第締め切り）
- 参加費 6,400円※前納制（8回分）
- 持参 ヨガマット（バスタオルでもOK）
飲み物、タオル

お問合せ みどり蒼生館 9:30～19:30
お申込み ☎ 66-4700 ※月曜休館日