


4月～スタート!!

スポーツコースNEWクラス

ヨーガ



呼吸と身体を連動させポーズをとり、柔軟性の向上を目指します。

ご自身を見つめ直す時間にもなります。

日 時: 日曜日 9:30～10:30

対 象: 高校生相当以上の男女

定 員: 20名

参加費: 6,480円 (税込) / 9回

担 当: 桜井

葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館