

令和7年度 美腸ヨガ

～美腸クッションを使って内蔵をマッサージ！おなかを柔らかくして調子を整えます～

講師：荒木 もとみ（ヨガスタジオ プラーナ）

会場：Dream オーシャン総合体育館 会議室

日程

5月 27日

6月 10日・24日

7月 1日

火曜日 19：15～20：45

（全4回）

準備物

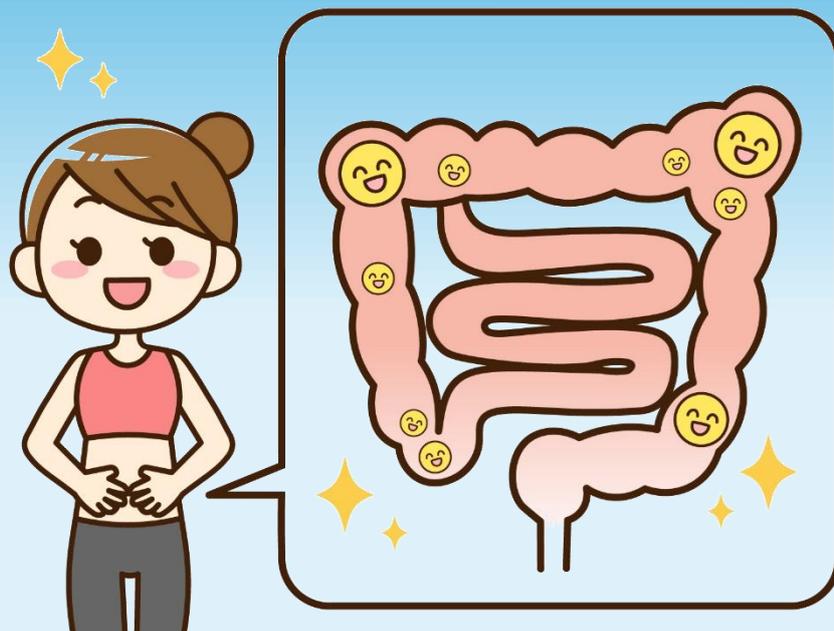
ヨガマット

または

バスタオル

水分補給ドリンク

タオル



成人（18歳以上）

受付期間 4月1日（火）～8日（火）

申込方法・その他注意事項等は、別紙またはHPをご覧ください

定員
10名

明和町スポーツ協会（明和スポーツクラブ）

〒515-0333 明和町坂本 1216-1

お問合せ 0596-52-7130（お問合わせ時間 9：00～17：00）

申込み等の詳細は
こちら →

