

やさしいヨガ

7月16日 (火)

19:00~19:50

場所

みんなの森 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

ヨガインストラクター

RIKA



運動嫌いで運動不足の方
家事や仕事が多忙でストレスが
なかなか抜けない方
最近疲れやすいと感じる方
最近太り気味で痩せにくくなった方
是非お越しください

初心者の方大歓迎！

参加費 800円

持ち物 タオル 飲み物

ヨガマット (なければバスタオル)

当日参加OK!

※定員がございますので、確実にご参加されたい方は
下記メールアドレスにご予約のご連絡をお願い致します。

お申込み rk.31.fitness@gmail.com