



ロコモK.Oのゆ〜ったり やさしいヨガ

初めての方も体がかたくても、
年齢性別を問わず
どなたでもご参加いただけます。

参加費
無料

2022

時間

① 11:00 ~ 11:45

7.20 水

定員

② 14:30 ~ 15:15

各回先着 6 名様

予約制 ☎ 053-589-5552

バスタオル
ご持参下さい



健康的な日々を長く送るために
「ヨガ」を始めてみませんか？

自分のペースで頑張らずに
気持ちよく体を動かす「やさしいヨガ」です

自分の出来ることから少しずつ始めて
体の内と外を整えていきましょう

フィットネススクール
ロコモK.O 浜松半田店

詳しくはスタッフまで
お気軽にお問合せください♪