

～身体と心を健康に！毎日を元気に過ごすために～

ヨガ

定員：各回 8名

先着5名様まで事前予約可能

会員様のお友達也大歓迎!!

担当：中島



2025 年 8 月のレッスンプログラム

7日(木) 14:00 ～ からだスッキリヨガ

9日(土) 11:00 ～ 猫背矯正ヨガ

19日(火) 11:00 ～ イスヨガ

22日(金) 14:00 ～ 猫背矯正ヨガ

25日(月) 16:00 ～ からだスッキリヨガ

30日(土) 11:00 ～ 腰スッキリヨガ

フィットネススクール



佐賀大和店