

アクティブな大人のための

2022年度

心と体を整えるヨガ教室

「いくつになっても、アクティブに毎日を楽しみたい。」
そんな大人のための、月に一度のヨガ教室。

むりなく・楽しく・気持ちよく。

ゆったりと、からだところをメンテナンスしましょう。



毎月：第3水曜日※
時間：10時～12時
料金：1,000円
講師：羽山菜穂子さん



※5月のみ第4 = 5/25水曜日です！

開催場所・お申込み：長野県山岳総合センター

☎：0261-22-2773(月曜休館)

