

# シニアヨガ

ヨガの簡単なポーズ・ゆったりと呼吸をしながら行っていきます。  
初めての方や、幅広い年齢層の方にご参加頂けます。  
心も体もスッキリ、リフレッシュしていきましょう☆

日時 : 6/15・29 土曜日 14:00-15:00  
場所 : 2階 会議室  
持ち物 : 運動が行える服装、タオル、飲み物  
参加費 : 800円/1回(カードポイント2)  
定員 : 先着20名  
受付 : 2階サウナ受付にて申込み

