



Kushima YOGA school ~くしまヨガ教室~



Night YOGA ~ナイトヨガ~

基本のポーズを丁寧に無理のない自分らしいヨガを目指します
毎週月曜日19:30 ~ 20:30(60分)



Chair YOG ~チェアヨガ~

椅子を使ったヨガ。
体力に自信がない方や、カラダの硬い方にもオススメ
毎週金曜日10:45 ~ 11:45(60分)

会場:串間市民スポーツセンター陸上競技場 1階会議室

定員:10名(人数によっては場所が変更する場合があります)

受付(お問い合わせ)

0987-72-5262

串間市民スポーツセンター 指定管理者:ジェイレックグループくしま

