

梨雲苑 ヨーガ 教室

令和 2年 11月から開始

毎週 (火曜日) と (木曜日)

16:00~16:40

ヨーガ教師の資格を持つ先生がおすすめるヨーガは、
週1回程度でも体力の向上、生活習慣の改善に効果があり、
なかでも気持ちの良さストレスの軽減には定評があります。

利用料金：1回¥400円 (お得な6枚綴りチケットは¥2000円) です！

社会福祉法人 梨雲福祉会