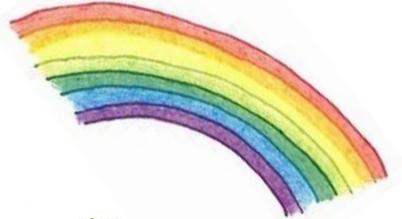


ヨガ講座



最近、運動していますか？

運動不足は、カラダにもココロにも良くありません。

カラダは動かしたいけど、激しい運動は不安という方もぜひ参加してみてください。

ヨガで、心身ともにリラックスしましょう。(・ω・)♪

日 時：毎月のスケジュールで確認してください♪

場 所：ミュージック昭和ダンススタジオ（住所：山形市東原町 4-19-10）

持ち物：汗拭きタオル・飲み物・床に敷く物（バスタオルもしくはヨガマット）

服 装：動きやすい服＋マスク着用をおねがいします。

内 容：（講師：片桐幸子先生）

※参加希望の方はスタッフまで声をかけてくださいね☆