

リフレッシュ

基礎代謝UP!!



土曜ヨガ



- 開催日 / 毎週土曜日
- 時間 / 午後7時 ~ 午後8時 (60分)
※ご希望の日に 1回ずつ受講できます。
- 料金 / 1回 500円 ※別途入館料
- 持ち物 / 動きやすい服装 タオル 飲み物
※シューズは必要ありません。
- 対象 / 15歳以上 (中学生を除く)

定員
25名

身体の柔軟性やコアの
部分を刺激して
心身のリフレッシュを
図ります!!!



講師※チコ
(上田 知子)

東松山市市民健康増進センター