



リラ〜ックス



水曜 ヨガ

- 開催日 / 毎週水曜日
- 時間 / 午後1時～午後2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）

昼もヨガで
疲れを癒しましょう！
からだのかたい方や
ヨガは初めてという方にも
おすすめします！！

定員
15名

講師※チコ
（上田 知子）

東松山市市民健康増進センター

