

いらっくす

基礎代謝UP!!

月曜 ヨガ

- 開催日 / 毎週月曜日
※ご希望の日に 1回ずつ受講できます。
- 時間 / 午前10時 ~ 午前11時 (60分)
- 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

朝のヨガで
からだを目覚めさせましょう!
一日のはじまりを
リフレッシュ!!

講師※チコ
(上田知子)

東松山市市民健康増進センター

