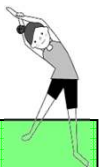




東海市 しあわせ村



レディース・ヨガ

教室日程 毎週土曜日

時間 14時～16時

ところ しあわせ村 集会室

参加費 520円／回

ヨガをされたことのない方から、運動をいままでにされていなかった方でも、はじめられるやさしく、丁寧におこなうヨガです。

実際の年齢よりも若々しく……を目指して、身体からだけではなく、心からも、そして、身体の中からにじみ出る若さを目指して行きたいと思います。

