

Yoga

サークル紹介

ズ

ヨ

メ

ン

ガ

集中できるオトコの世界

男性限定レッズン

目覚めよ！インナーマッスル

講師：安田しのぶ

～メンタルを鍛えて日々の

プレッシャーに打ち克つ～

1/6(土)
スタート!

日時：H30. 1/6・20 2/3・17 3/3・17
(土曜日) 11:00~12:00

受講料：600円(1回)

場所：スター21 軽体操室

持ち物：ヨガマット(バスタオル)・水分補給