

松本SpoFits

夏の疲れを整えるヨガ

自律神経の乱れで夏バテ気味の方へ。初心者ができる簡単なポーズや呼吸法を行います。

無料体験講座



日時：8月25日（月）19:00～19:30

場所：松本市弓道場2F・会議室

対象：ヨガ初心者 定員：先着15名

講師：松澤直子先生（ヨガ教室SUNRIZE）

持ち物：ヨガマット（バスタオル可）、手ぬぐい、
飲み物、動きやすい服装で



お気軽にお問合せください

0263-36-0834

松本市弓道場・柔剣道場

長野県松本市中央4-7-28