

初めての方も、体が固くて。。という方もお気軽にご参加下さい♪

運動不足、ストレス解消に。

# パワーストレッチヨガ

ガチガチの体、ゆ～ったりリラックス。

# リラクゼーションヨガ



参加費  
各500円

日時 2月11日(日)

パワーストレッチヨガ 10:30～11:30

リラクゼーションヨガ 12:00～13:00

講師 ヨガインストラクター 多田まさみ

お問い合わせ先

メディカルフィットネス LaSanté

鶴岡市日枝字小真木原88-1

0235-64-8858

平日 13:00～21:00

土日祝 10:00～18:00

水曜休

その他

動きやすい服装で、飲み物ご持参下さい。マット無料貸出あります!