

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

パワーストレッチヨガ



体ゆるめてリラックス

リラクゼーションヨガ



日時 3月25日(日)

パワーストレッチヨガ 11:00~12:00

リラクゼーションヨガ 12:30~13:30

定員 各15名

参加費 各1,080円

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!