

スリムヨガ

バランス良くしなやかな身体作り。

“ ヨガをやってみたい! ” 初めての方でも
無理なく自分のペースで行えます♪

【日時】 9月 4日(火)、11日(火)、25日(火)

19:00~20:00

レッスン時間 60分
(3名以上より開講)

【参加費】 各レッスン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

【その他】

食後2時間以上空けてご参加下さい。
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。

※男性も参加できます!