

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

かんたんヨガ

初めての方や体のかたい方でも楽しめるクラスです
 気持ちのよい呼吸と共にゆったりとした動きで健康になりましょう

肩こり解消 ダイエット 冷え性改善 ストレス解消

メールやQRコードでお気軽にお問い合わせください！

こちらのQRコードから予約や問い合わせができます→



mail

roro.sa5637@gmail.com



活動場所	プラザノース 和室やセミナールーム
活動日時	毎週水曜日 10:30~11:30
会員数	募集中
会員要件	ヨガに興味がある方、運動不足などが気になる方
会費	1回 850円
お問い合わせ	担当者名： 小野 電話番号： mailにて受付