

【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

健康セミナー・ヨガ教室

一つでも当てはまる方ぜひどうぞ!!!

【ヨガに興味がある】

- ・初めての方
- ・やったことあるけれど効果が実感できない
- ・体が硬い

【健康に興味がある】

- ・運動不足解消したい
- ・軽く体を動かしたい
- ・運動したいけど何から始めたら良いかわからない
- ・一人で続ける自信がない
- ・体のことについて知りたい
- ・太りやすくなった
- ・体が疲れやすくなった



活動場所

3階 第三和室 他

活動日時

月2回 水曜日 13:45~15:00

会員数

10人

会員要件

体のこと、ヨガに興味のある方、初心者大歓迎です

会費

1回 2,000円(税別)

お問い合わせ

担当者名: 長島

電話番号: 080-3201-4934

メール: mn16mako@yahoo.co.jp