

リラックスYOGA

★★毎週木曜 19時00分～20時00分★★

心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、
深いリラックス効果を得られます！

ZUMBA

★★毎週木曜 20時10分～21時00分★★

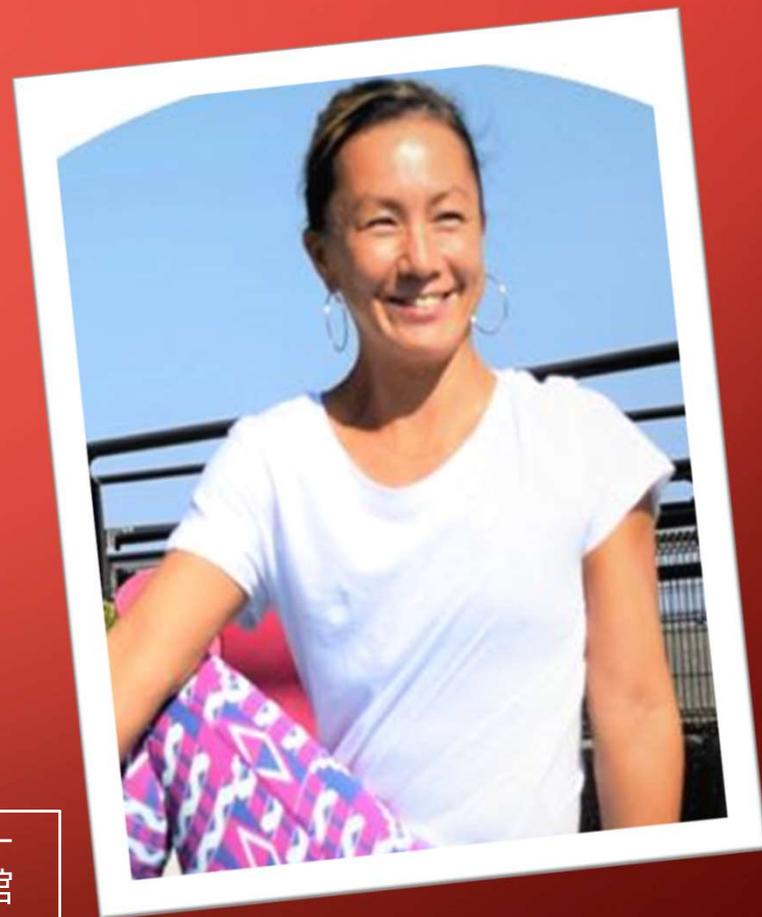
幅広い年齢層を対象にシンプルな振り付けで

楽しくダンスエクササイズ！！

ダンス初心者でも大歓迎！！



講師:山崎インストラクター
場所:日南市多目的体育館
料金:1回700円
定員:各回15名程度
連絡先:多目的体育館
☎ 0987-22-5050



日南市体育施設 指定管理者：TJグループ 