

# ベーシックヨガ

★★毎週水曜 19時00分～20時00分★★

日常生活や正しい姿勢に必要な身体の  
ベースを作り色々なポーズに  
チャレンジします。  
初心者の方にもオススメです！！

講師:大有インストラクター  
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(事前予約)  
連絡先:多目的体育館  
☎ 0987-22-5050



日南市体育施設 指定管理者: T Jグループ

