

チェアヨガ


★★★毎週水曜(10時30分～11時30分)★★★
1回500円(ワンコイン)

椅子に座りながら、立って椅子を支えにしながらヨガのポーズにチャレンジ！！身体の硬い方や運動が苦手な方でも安心！！初心者大歓迎！！疲れやコリをほぐして身体のバランスを整えましょう！！



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500円
定員：各回15名程度
連絡先：多目的体育館 ☎0987-22-5050



日南市体育施設の 
はじめました！！
イベント情報や施設情報を
いち早くお届けします！

友達大募集

