

リンパストレッチヨガ

毎週水曜(19時~20時)★1回500円★
全身のリンパマッサージや全身を伸ばしていく
ヨガです!!肩こり・腰痛の方にオススメ!!




アクティブヨガ

毎週水曜(20時15分~21時05分)★1回500円★
軽いシェイプアップや流れるように動くヨガ!!身体を
動かしたい人にオススメ!!



講師：山本インストラクター
場所：日南市多目的体育館
料金：1回500円(ワンコイン)
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

