

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

