

チェアヨガ

★★毎週水曜 10時30分～11時30分★★

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700円
定員：各回15名程度
連絡先：多目的体育館
☎ 0987-22-5050

