

古典 ヨガ

きちんとご自分の体と向き合い、気になるところにアプローチ。何歳になっても大切なのは背骨と股関節なのです。



会場：鹿島文化ホールホワイエ(ロビー)
毎週金曜日(月/4回)10:30~11:30
会費：月/2,000円

ヨガマットをご持参ください。

*申込先

〒690-0332

島根県松江市鹿島町佐陀本郷 659

松江市鹿島文化ホール

Tel:0852-82-3181

Fax:0852-82-2896

Email:k-bunka-hall@mable.ne.jp

※詳しくはお電話でお問い合わせください。

『HP』掲載しています。

<http://www.kashima-hall.com>

・ヨガマットについてはご相談ください。

・何かはじめてみようかなとお考えの方や運動は苦手という方もおすすめです。

・腰やひざなどどこか痛いと感じてお悩みの方もぜひはじめてみませんか。

