

令和7年度 ビギナー ヨガ



一つひとつのポーズを丁寧にとりながら、肩や股関節にアプローチし、心身の調和をはかります。普段カラダを動かさない方でも無理なく楽しめます。

毎回火曜日 15:00～16:00

対象：一般の方

受講料：各期(9回)

9,900円(税込)

定員に余裕がある場合のみ1回参加できます。

<instructor>

Yu 先生 (Studio SoloYOGA 代表)

E-RYT500

FTPマットピラティス



滋賀県立武道館

☎ 077-521-8311

