

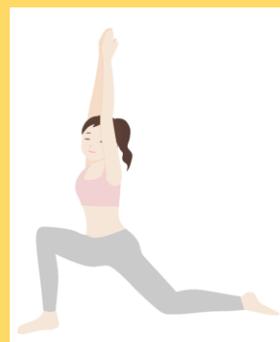


## 冷えむくみ解消ヨガ

第2・第4水曜日／10:30～11:30

筋肉を伸ばし、リンパや結構の流れを改善することで、冷えだけでなく、免疫力UP・自律神経も整えていきます。筋肉量上げる貯筋の運動もしながら、自分で温める力をつけていきましょう(^-^)

運動が苦手、体がカタイ、体力がない…そんな方にも無理なく楽しんでいただけます☆



受講料 2,750円(月2回)  
持ち物 動きやすい服装



講師 東山ヨガ道場 恒川かえ



お問い合わせ・申し込み



邦和みなと  
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時