

凝り固まった身体をゆっくりとほぐし、筋力を付けていきましょう！

# リフレッシュ ヨガ

KOZAKANAKUN SPORTS PARK BINGO

4期

## 場所

びんご運動公園  
健康スポーツセンター  
2F スタジオ

## 対象・定員

16歳以上  
定員25名

## 日程

水曜日

19:00～20:00

1/7	1/14	1/21	1/28
2/4	2/18	2/25	
3/4	3/11	3/18	

## 受講料

8,700円/全10回

(申込み時にお支払いください・電話での受講の申し込みはできません)

970円/1回参加もOK! ※空きがある場合のみ

(30分前より受付開始・事前予約不可)

## 持ち物

動きやすい服装  
ヨガマット

※1回100円でレンタル有



びざがなーる

スポーツパークびんご  
KOZAKANAKUN SPORTS PARK BINGO

<http://www.bingo-sportpark.com/>



Search

