市原市
憩の家

ヨガ×お風呂

お風呂前の健康習慣シリーズ







第5回冬のこわばりをほぐす体力づくり

開催日：12月3日（木）
時　間：13：30～14：00
場　所：憩の家　健康ルーム
参加費：入館料のみで参加できます



※動きやすい服装で、タオル・お飲み物を
ご持参ください。

マット・椅子等はこちらで用意いたしますが
持ち込みも可能です

スペースの関係上定員を15名とさせていただきます。
参加ご希望の方は受付までお申し出ください。
予約の方を優先させていただきます。

参加当日 体調不良などがある場合は、お断りすることもあります

協力ヨガ教室

Yoga studio garbha　ヨガスタジオ　ガルバ









HPアドレス

https://garbha.yoga