

Relax

yoga



心と身体に向き合う 自分だけの時間

未経験の方、大歓迎！

体が硬い方、ご安心ください！

リラックス ヨガ 始めませんか？

体力アップ

ストレス解消

デトックス効果
などなど・・・

講師：高橋 友喜子

開催日：毎月第2・4木曜日

19:00～20:15

会場：甲府市総合市民会館 格技場

参加費：1回につき1500円

お問合せ・お申し込み
甲府市総合市民会館 ☎055-231-1951
甲府市青沼3-5-44

