

# 中高年の健康ヨガ

無料体験  
予約受付中

身体の硬い方でも大丈夫です。  
男女問わず健康に関心のある方、  
無理なく自分のペースで出来るようにご指導します。

時間 金曜日 11:00~12:20

受講料 ¥4,320 (税込) 月4回

講師 須井 千聡

動きやすい服装、飲み物、タオルをお持ちください。

申し込み いしかり文化教室 0133-74-3541