



オール水元スポーツクラブ

健康 ヨガ



開催日時	毎週木曜日 19:30 ~ 20:30
対象	一般男女
会場	水元学び交流館 学習室
持ち物	動きやすい服装、ヨガマットor大きめのバスタオル
内容	ゆっくりとした呼吸と動きで、心身のバランスを整えます。体が硬くても問題ありません。日頃の運動不足・ストレスを解消します。