

石川プラザ(初)



男性に限定したヨガ

# メンズヨガ 体験会

\*硬くなりがちな男性の身体(特に股関節や肩甲骨周り)をほぐし、柔軟性向上、腰痛・肩こり解消、疲労回復やストレス解消に効果的です。

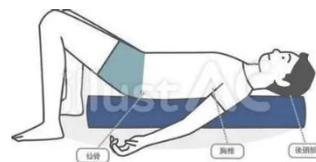
\*年齢に関係なく、誰にもできるヨガで、ストレッチポール等も使用。

日程：3月 9日・16日・23日・30日 (月曜日)

時間：18時～19時 男性に限定した体験会

参加費：600円 (1回分)

場所：石川プラザ 集会室①



持ち物：ヨガマット・ストレッチポール(あれば)・飲料

講師：岡田 緑先生

**申込受付：2月25日(水)より**



Instagram

【お問い合わせ・申し込み】

石川プラザ TEL 072-950-2002

羽曳野市指定管理者 ㈱クリーン工房 大阪支店



ホームページ