

# 自分自身をケアする リラックスヨガ

【月 日】 毎月1回 第1月曜日 6回コース  
毎月1回 第3金曜日 6回コース

【時 間】 14:30～15:30

【予 約】 必 要

【お願い】 体を締め付けない、動きやすい服装  
でご参加ください。汗拭き用のタオル  
をお持ちください。

※開催日は

「リボンズハウス プログラム」を  
ご覧ください。



リボンズハウス