

クリスマスのひととき やさしいヨガで
姿勢も気持ちも整えてみませんか？



親子deととのう

クリスマス ヨガ教室

2025 12.25 (木)

西原商会アリーナ武道場

10:00 ▶ 11:20
受付9:30~



健康運動指導士
高司 佳代 先生

飲み物をご持参ください。
地上駐車場(無料)がご利用できますので
詳細は申し込み受付メールをご覧ください。

参加は無料！



小学生と保護者
30組限定！

姿勢を整えるストレッチ
やさしいヨガポーズ
荷重バランス測定



【開催場所】

西原商会アリーナ
鹿児島市永吉1丁目30-1

お申込みはこちら！



【主催】東部保健センター

【お問い合わせ】 ☎ 099-216-1311