

小山市立体育館 スタジオプログラム

美腸ヨガ

【腸と脳は相関関係です！】

月曜日 19:00 ~ 19:50

開催スケジュール等、詳しくは窓口まで

どなたでもご参加いただけます。

無料体験会

- ・ 12月16日(月) 19:00~19:50
- ・ 12月23日(月) 19:00~19:50



腸内環境の改善に効果的なヨガの
ポーズと呼吸法を行うことで
幸せホルモンを分泌させ心身の
健康を整えていきましょう♪