

グループ名

メンズヨガ



活動内容及び
(具体的)
グループ紹介

月2回のヨガで心と身体をほぐし、日々の仕事での疲れを癒し、自身で心と身体の観察を行っていきます。初心者大歓迎です。

活動日・時間

月2回 (火、金)

19:30

～

20:30