

霜月 よがのわ暦

朝ヨガ zoom
平日
朝5時45分～6時15分

zoom 料金
取り放題 3500円
1回 1100円

ヨガ禅 zoom
毎週金曜日
夜8時～9時30分

慈しむヨガ zoom
3日(水)
朝6時～7時30分

うららかヨガ 対面
毎週木曜日 10時～12時
久賀公民館 寄付制

お寺ヨガ 対面
25日(木) 夜7時30分～9時
日前・荘厳寺 1100円

★ 収穫の秋メニュー
★ チヤレシジ・アーサナ三昧★

十六日)火(夜七時三十分～九時 蒲野センター和室 料金二千円