

NPO 法人マイウェイ



NPO 法人マイウェイでは、毎週日曜日と水曜日にヨガとピラティスを中心とした体操教室、そして月1回の金曜日にヨガ講座を行っております。日々の疲れをみんなで楽しく体を動かして発散しています。また、定期的に（約2ヶ月に1回）食生活の話を中心としたダイエットワークショップを行っています。



◆対 象 一般どなたでも OK !

◆活動日時 日曜日 9時00分～11時00分

水曜日 19時30分～20時30分

第4金曜日 19時30分～20時30分（ヨガ講座）

第3日曜日 13時30分～15時30分（ダイエットワークショップ）

◆活動場所 喜多方市厚生会館 NPO 法人マイウェイサロンレーヴ

◆会 費 年額 12,000 円

◆連絡先 ☎ 090-6681-6591（担当：目黒 せい子）