

ヨガ・ピラティス教室

イベント開催！！

10月11日(月)

各定員 20名

- ① 13:00～13:45 「初めてのピラティス」
- ② 14:00～14:45 「ストレッチヨガ」
- ③ 19:00～19:45 「リラックスヨガ&ピラティス」

10月25日(月)

- ④ 13:00～13:45 「初めてのピラティス」
- ⑤ 14:00～14:45 「ストレッチヨガ」

《参加費》 一般 ¥330(税込) ※独自券ポイント利用可能
当日トレーニング室利用の方 ¥100(税込)
《場所》 軽運動室

ヨガでは心と身体のバランスを図り、「癒しの時間」を過ごしてみませんか？
ピラティスでは日常生活で、なかなか使うことない筋肉へアプローチする
チャンスです！

基礎からのレッスンなので、**初めての方も安心**してご参加ください♪
皆様のご参加を、お待ちしております！

9/27(月)13:00～
予約申込スタート！

☆ご予約は、窓口またはお電話にて承ります。

☆ご予約は、先着順とさせていただきます。

※今後の状況により、教室の開講が中止となる場合がございます。予めご了承ください。

千種スポーツセンター : ☎ 052-782-0700