



ヨガ・ピラティス教室



10回で気分が良くなり

20回で見た目が変わり

30回で身体のすべてが変わる！

1月 17日(月)

各定員 25名

① 13:00~13:45 **満員御礼** 「初めてのピラティス」

② 14:00~14:45 「リラックスヨガ」 **空きわずか**

③ 19:30~20:15 「ヨガ&ピラティス
~シェイプアップ~」 **空き余裕あり**

《参加費》 一般 ¥330(税込) ※独自券ポイント330ptまで利用可能
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♪

予約受付中！

☆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。

☆当日空きがあればご参加いただけます。

☆キャンセルの場合は、教室開始前までにご連絡をお願いいたします。

※感染症の状況により、教室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

