



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！

2月14日(月)

各定員 25名

① 10:00～10:45 「やさしい朝ヨガ」

空き余裕あり

② 11:00～11:45 「初めてのピラティス」

空きわずか

2月21日(月)

③ 19:30～20:15 「ヨガ&ピラティス～シェイプアップ～」

空きわずか

《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♪

1/17(月)10:00～ 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。

☆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