



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！



3月24日(木)

各定員 25名

- ①13:00～13:45 「初めてのピラティス」
- ②14:00～14:45 「ヨガ&ピラティス～自律神経を整える～」

3月28日(月)

- ③19:30～20:15 「ヨガ&ピラティス～自律神経を整える～」

《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♪

2/28(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