



ヨガとピラティスのいいとこどり♡

理想の体づくりにチャレンジ!

ヨガティス 無料体験会

参加者募集!

講師は…

宮崎りか

インストラクター

! 5月末から、第2・4土曜日の午前に教室の開講を予定しています。

日時 : 5月11日(土) 10:15~11:45

※体を動かすのは60分間程度です

場所 : 井上公園水泳場 2Fスタジオ

対象 : 成人男女

募集人数 : 20名(先着順)

持ち物 : ヨガマット(貸出し用あり)、飲み物、汗拭きタオル

10:15~ あいさつ・説明

10:30~11:30 レッスン

11:30~ アンケート記入

ピラティスで筋力UP、
ヨガで心身をととのえ…

どなたでも

気軽に始められます

運動負荷は
軽めです!

基礎からの
丁寧な指導です♡



【 受付期間・場所 】

4月9日(火)~4月21日(日)まで 9:00~20:00 ※月曜休み

いさとスポーツクラブ受付 (担当:井木)

☎(0565)44-0050

直接窓口または、お電話でお申し込みください。

