

# おなか引きしめピラティス やさしいヨガ

## 8月18日

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス  
おどるスタジオ  
ピラティス  
ヨガインストラクター **RIKA**

### ①おなか引きしめ ピラティス

11:15~11:50

### ②やさしいヨガ

12:00~12:45



2本立て!  
あなたはどちらにする?  
それとも両方?



初心者の方大歓迎!

参加費 ①②いずれか片方参加 800円

①②両方参加 1,500円

両方だと100円お得!

持ち物 ヨガマット (なければバスタオル)

飲み物 タオル

当日参加OK!

※定員がございますので、確実にご参加されたい方は、  
下記メールアドレスに、ご予約のご連絡をお願い致します。

お申込み [rk.31.fitness@gmail.com](mailto:rk.31.fitness@gmail.com)

運動嫌いで運動不足の方  
家事や仕事が多忙でストレスが  
なかなか抜けない方  
最近疲れやすいと感じる方  
最近太り気味で  
痩せにくくなった方  
是非お越しください