

おなか引きしめピラティス 10月20日 (日)

やさしいヨガ

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**

1,500円で、ヨガとピラティス
両方受けることができます

①おなか引きしめピラティス

12:15~12:50

②やさしいヨガ

13:00~13:45



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!

※但し定員がございますので、定員に達した場合は、
事前に締め切らせて頂きます。確実にご参加されたい方は、
下記メールアドレスに、お早目に、ご予約のご連絡をお願い致します。

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

お申込み お問い合わせ rk.31.fitness@gmail.com