

おなか引きしめピラティス やさしいヨガ



2月2日 (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

1,500円で、ヨガとピラティス
両方受けることができます

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

10:15~10:50

②やさしいヨガ

11:00~11:45



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! 初心者の方大歓迎!

※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。

お申込み お問い合わせ 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