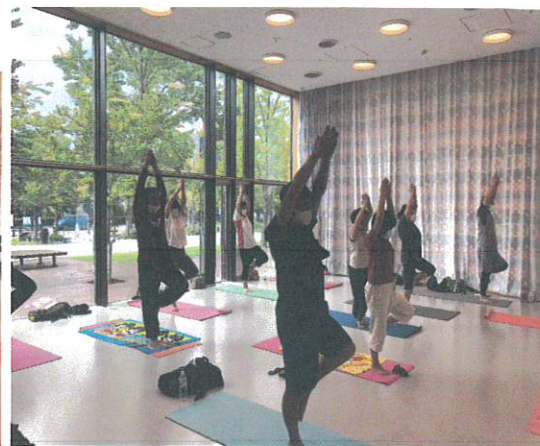
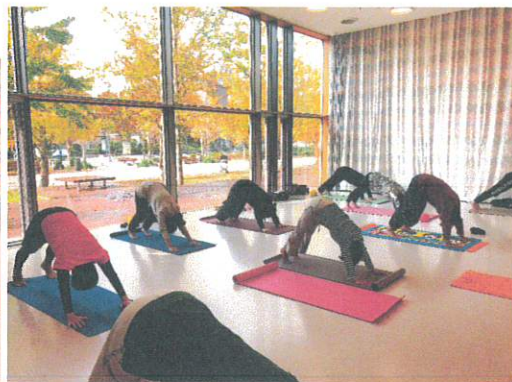
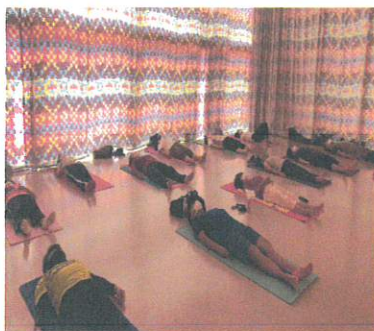


# おなか引きしめピラティス やさしいヨガ



1月 10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

参加費 ①②いずれか片方参加 800円 両方だと100円お得!

①②両方参加 1,500円

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。

当日参加の方も、来館される前にご連絡ください。

<新型コロナウイルス感染予防対策とお願い>

- 参加当日、検温してからお越しください。体温37.5以上ある方や風邪の諸症状のある方、体調の悪い方、参加不可。
- スタジオ入退室の際、手のアルコール消毒をお願い致します。●マスク着用でレッスン受講をお願い致します。
- 通常の定員より少なくして、レッスンをを行います。●スタジオの換気をしながら進めます。

 Instagram @rika.fitness レッスンの様子やレッスンスケジュール載せてます。DMでお申し込みいただいても結構です。

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  
お問合せ



ピラティス・ヨガインストラクター

RIKA

rk.31.fitness@gmail.com