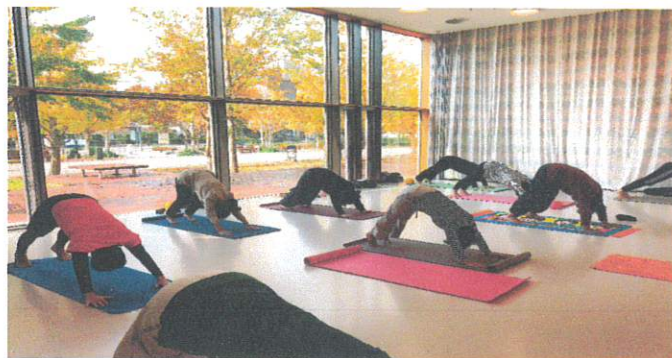


おなか引きしめピラティス やさしいヨガ

5月9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

12:15~12:50

②やさしいヨガ

13:00~13:45

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。
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。

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

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。