

バレトンでダイエット やさしいヨガ

お仕事帰りのレッスン
シューズいりません

6月 17日 (木)

7月 29日 (木)

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バレトンでダイエット
19:15~19:50

②やさしいヨガ
20:00~20:45

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 飲み物 タオル

※ヨガのみ

ヨガマット (なければバスタオル)

バレトンとはNY生まれの
裸足で行うエクササイズです。
体幹の強化、筋力、バランス力、
柔軟性を高めます。
簡単な動きなのに運動量が多く
ダイエット効果が期待出来ます。
初めての方はもちろん、
どなたにも安心して出来ます。



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。●社会情勢により中止となる場合もあります。ご了承ください。

お申込み
お問合せ



バレトン・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。

<公式LINEアカウント> RK.fitness
こちらからもご予約できます。