

# おなか引きしめピラティス やさしいヨガ

6月 13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](mailto:rk.31.fitness@gmail.com)



<公式LINEアカウント> [RK.fitness](#)  
こちらからもご予約できます

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。