

# おなか引きしめピラティス 姿勢改善ヨガ

9月 11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

10月 16日 (日)

①おなか引きしめピラティス

11:15~11:50

②姿勢改善ヨガ

12:00~12:45

★おなか引きしめピラティス

ピラティスで、おなかの深部を鍛えることで、体幹の強化やお腹引き締め効果を促します。

★姿勢改善ヨガ

ヨガで体の可動域を広げ柔軟性を高めることで、姿勢改善を促します。肩こりや腰痛改善に期待できます。



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、お早目に下記の申し込み先に、ご予約のご連絡をお願い致します。

<新型コロナウイルス感染予防対策とお願い>

●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>

<LINE公式アカウント>



RIKA.FITNESS



その他情報はコチラ! ↑↑  
こちらからもご予約出来ます♪