

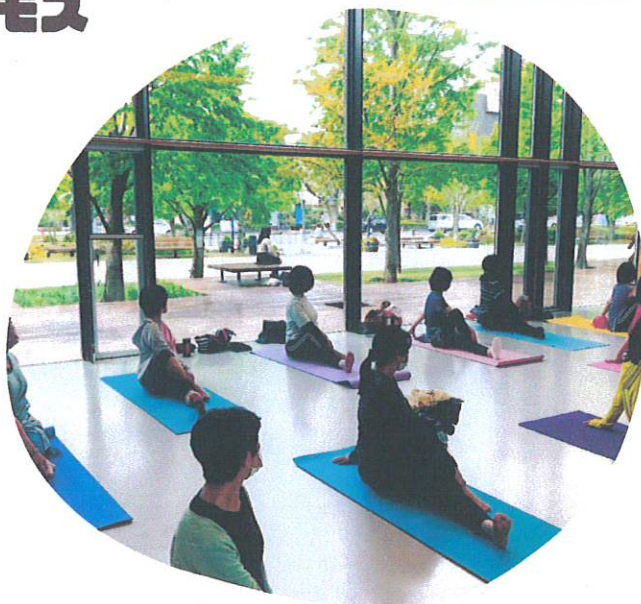
おなか引きしめピラティス 姿勢改善ヨガ



当日参加OK!

初心者の方大歓迎♪

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 / 21(日)

11:15~11:50

①おなか引きしめピラティス

12:00~12:45

②姿勢改善ヨガ



2 / 4(日)

11:15~11:50

①おなか引きしめピラティス

12:00~12:45

②姿勢改善ヨガ

【参加費】 ①②いずれか片方参加 800円
①②両方参加 1,500円

【持ち物】 ヨガマット 水分補給用の飲み物

おなか引きしめピラティス 体幹強化やおなか引き締め効果を促します。

姿勢改善ヨガ 柔軟性を高めることで体の可動域が広がり姿勢改善を促します。肩こりや腰痛の改善も期待できます。

◎当日参加について

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いただきます。

確実に参加されたい方は、お早めに下記の申し込み先にご予約ください。

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

その他情報はコチラから☆
LINE公式からもお申込みできます

<LINE公式>

<Instagram>



RIKA.FITNESS