

# おなか引きしめピラティス 姿勢改善ヨガ



場所 みんなの森ぎふメディアコスモス おどるスタジオ



9/6(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



10/25(日)

9:15~9:50

①おなか引きしめピラティス

10:00~10:45

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

当日参加OK!  
初めてでも大丈夫です♪

【持ち物】 ヨガマット 水分補給用ドリンク

**おなか引きしめピラティス** 体幹強化&おなか引き締めにも効果的です。

**姿勢改善ヨガ** 柔軟性を高めて可動域アップ! 姿勢改善や、肩こり、腰痛のケアにも効果的です。

◎当日参加について

当日参加も可能ですが、定員になり次第締め切りとなります。

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。

岐阜を拠点にスポーツジムや公共施設、お寺等でレッスンをしています☆

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

その他レッスン情報はコチラから↓↓  
LINE公式からもお申込みできます

<LINE公式>

<Instagram>



RIKA.FITNESS