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





11/7(土)

18:15~18:50
①おなか引きしめピラティス

19:00~19:45
②姿勢改善ヨガ

12/6(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

【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ます☆

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

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

<LINE公式>　<Instagram>

RIKA.FITNESS