

今からでもはじめられます！

ふらっと教室

ヨガ&ピラティス

第1・3日曜日 10:30~11:30開催！

第1週目はヨガ・第3週目はピラティスと隔週で異なるエクササイズを楽しめます

対 象	料金/回	場 所	定 員
一般 15歳以上（中学生除く）	610円	小体育室	40名

12/3(ヨ),17(ピ) 1/7(ヨ),21(ピ)

2/4(ヨ),18(ピ) 3/4(ヨ),18(ピ)

参加方法

＊教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただきます。

＊お申し込みは先着順となります。定員になり次第、締め切らせていただきます。

妙正寺体育館