

ピラティス・ヨガ・ロコモ 体験教室

※教室は事前申込制です。(☎または直接来館にてお申込みください。)

空きがある場合は、当日受付を行います。

11月3日 (火・祝)

① 9:30～、② 10:30～

※各教室開始15分前より受付

当施設で人気の定期教室の中から

ピラティス、ヨガ、ロコモトレーニングの体験教室を開催します。

教室に通ってみたいけど、どんな内容が気になる？体力に自信がない、、、
ぜひこの機会に体験してみてください。ご参加お待ちしております。



スタジオ1 (跡部宗子講師)

① 09:30～10:15 ヨガ教室

② 10:30～11:15 ピラティス教室

持ち物：飲み物、タオル

スタジオ2 (近藤幸子講師)

① 09:30～10:15 ピラティス教室

② 10:30～11:15 ロコモ教室 (※)

持ち物：飲み物、タオル

※ロコモ教室にご参加の方は上記持ち物以外に、
「室内用シューズ」もご持参ください。

事前申込制！

各回 **500** 円

当日支払い

