

第3弾

バランスよく
シェイプアップ



ピラティス&ボディメイクヨガ

【内 容】身体機能向上や体幹を安定させ、お腹周りを中心に引き締めるポーズを行うことでシェイプアップしていきます。脂肪燃焼効果、代謝アップ、血流アップと良いことづくめです！

【日 程】 **7月3日（土）**

※第4弾については、日程が決まり次第お知らせいたします

【時 間】 10:00~11:20

【定 員】 30名 ※定員になり次第終了 事前予約必要です
※最小開講人数は10名からとし、10名集まらなければ開催いたしません

【場 所】 剣道場 【講 師】 (株)フクシ・エンタープライズ
秋葉 裕子先生

【持ち物】 ヨガマット、タオル、飲み物

【対 象】 中学生以上男女 【受講料】 800円（当日頂戴いたします）

【募集開始】 **5月24日（月）～**

【注意点】 マスク着用での受講となります。更衣室が使用出来ないため、運動できる格好でお越しください。また、今後の感染状況により山形市内の県有施設同様、施設の閉鎖・催事の中止などの指示があることもございますのでご理解ください。ご自宅で体温を測ってからお越しください。

その他、今後も様々なエクササイズを体験していただけるよう開催していく予定です。

(株)モンテディオ山形 自主事業担当係 天童市山王1-1

問合せ先:023-655-5900 URL: <http://park.montedio.co.jp>