

**両方受けてみよう！**

# yoga&ピラティス

【内 容】自分にはどちらが合っているのかわからない、両方受けてみたい！という方の為の3回コースです。平日は中々参加が難しい方もご参加いただけますので、この機会に是非体験してみたいはいかがでしょうか？最終月の12月はヨガもピラティスも両方行います。

【日 程】 10月30日（ヨガ）  
11月13日（ピラティス）  
12月11日（ヨガ&ピラティス）

【時 間】 10－11時 【曜 日】 日 曜 日

【定 員】 35名 ※ただし、9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】 3回コース：2,100円、1回単発：800円 どちらかお選びください

【申込方法】 3回コース受講希望の方は事前申込と事前お支払い必要。  
単発受講希望の方は、事前予約必要・当日お支払い。

【募集開始】 **3回コース及び10月単発参加の方は、9月1日（木）より**  
**11月13日単発参加の方は、10月1日（土）より**  
**12月11日単発参加の方は、11月1日（火）より**

**各月とも定員になり次第終了となります。**

【注意点】 マスク着用での受講となります。ご自宅で体温を測ってからお越しください。更衣室が使用出来ないため、ご自宅で着替えてからお越しください。  
また、新型コロナウイルスの拡大により開催出来ない場合もございます。

(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>

