

yoga&ピラティス コース

【内容】 皆さんから好評だった、ヨガとピラティスが両方受けられるコースになります！先の日程がまだ分からないから、参加出来る日だけ申し込むのもOKです。両方受けてみたい方もこの機会に是非どうぞ♪

運動習慣を身につけて、心も体も健康になりましょう！！

【日程】 4月16日、23日
5月14日、21日
6月25日、7月2日 計6回
※4月16日～5月14日は**ヨガ**
5月21日～7月2日は**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 【対象】 中学生以上男女

【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、飲み物、タオル

【受講料】 6回コース4,200円、1回単発：800円
どちらかお選びください

【申込方法】 6回コース受講希望の方は事前申込と事前支払い必要。
単発希望の方は事前予約必要・当日支払い。

【募集開始】 6回コース及び4月単発参加の方は3月21日（火）より
5月単発参加の方は4月4日（火）より
6月・7月単発参加の方は5月2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】 マスク着用については、お客様の判断にお任せいたします。
無理のない範囲で行ってください。

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。

当日は駐車場が大変混み合いますので、
時間に余裕を持ってお越しください。