

# 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】 10月15日、22日、29日  
11月26日、12月3日、10日  
計6回

※10月の3回はピラティス  
11月26日～12月10日の3回はヨガ



【時間】 10-11時 【曜日】 日曜日

【定員】 35名 ※ただし最小遂行人数に達しない場合は中止する場合があります。

【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10月単発参加の方は9月1日（金）より  
11月単発参加の方は10月1日（日）より  
12月単発参加の方は10月23日（月）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。