

4月からの新規教室！

Sintex®背骨の調律エクササイズ



体験受講生募集中！

体験会

場所 かたおかアリーナ京都
2階多目的スタジオ

日時 木曜日 11:30~12:30

受講料 500円/回
※3月までウォーキング&ストレッチ
受講の方のみ無料！

対象 一般(16歳以上)

〈開催日〉
3月7日 14日 (木)

どなたでもご参加いただける
エクササイズです。
力の抜き方を知り、骨盤から
背骨や足、さらに背骨から
腕や頭蓋骨へと動きを伝え、
繋がる身体の心地よさを
感じていきます。

※要予約

🌸 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(大きめのバスタオル)、
タオル

🌸 定員は20名(先着順)となります。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、
あしからずご了承ください。



京都市市民スポーツ会館

TEL : 075-315-3741

〒615-0864 京都市右京区新明町32
【ミズノ かたおかアリーナ京都】 ←

●営業時間 8:00~22:00

●休館日 年末年始(12/29~1/3)

検索