

青空の下
こちよく
からだを動かしましょう

アウトドアレッスン

60分3本勝負！

6月1日 (水) 10:00~11:00

【内容】

[1] ヨガ [2] ピラティス
[3] 体幹トレーニング

各20分間ずつ、合計60分

※要事前予約。定員20名

最小遂行人数10名

参加費：1,500円(お楽しみ抽選会付)

場 所：福田屋内スポーツセンター中庭
(雨天場所変更の可能性あり)

住 所：磐田市南島393-1

電 話：0538-58-3131

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装・ヨガマット

※ヨガマットの無料の貸出しは数に限りがあります



みほちゃん賞



サコッシュ

体幹トレーニング
ピラティス講師
佐藤美歩

お楽しみ抽選会
(ハズレなし)



えりちゃん賞



ヨガマット

ヨガ講師
田邊江里子