

# ★小山運動公園でレッスン

クリスマスフィットネスを楽しみましょう！！

## ヨガ・ピラティス

場所：小山運動公園開運スポーツ合宿所

参加人数は少人数で行っていきます。

色々なバリエーションでのヨガ・ピラティスの動きを覚えましょう！！

初心者の方でも大歓迎です。是非、ご参加ください！！

日時：12/16(木) ★

教室：ヨガ(10:00~10:45) ピラティス(11:00~11:45)

定員：各10名 対象：一般

参加費：各500円(税込・保険料含む)

場所：小山運動公園開運スポーツ合宿所 ★

内容：姿勢・呼吸法・体のバランスを整え、  
今よりも素敵なボディラインを目指しましょう！！

担当：唐沢講師

申込方法：電話・WEBでの予約、当日申込書に記入を行い、  
参加費と一緒にご提出ください。

問い合わせ：小山運動公園開運スポーツ合宿所事務局 ★

TEL:0285-49-3523