

# 小山運動公園でレッスン

人気の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：5/19(木)、6/16(木)、7/21(木)、8/18(木)、9/15(木)、  
10/20(木)、11/17(木)、12/22(木)、1/19(木)、  
2/16(木)、3/16(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（ヨガ・ピラティスインストラクター）

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