

ヨガ ピラティス

2024年度 10月~3月

人気No.1プログラム！予約必須★



場所 ■ 小山運動公園 開運スポーツ合宿所

10月 10日・24日 11月 14日・28日 12月 12日・26日

予約開始：8/5(月) 9:00~ 予約開始：9/2(月) 9:00~ 予約開始：10/7(月) 9:00~

1月 9日・23日 2月 13日・27日 3月 13日・27日

予約開始：11/5(火) 9:00~ 予約開始：12/2(月) 9:00~ 予約開始：1/6(月) 9:00~

木曜日

🕒 ヨガ 10:00~10:45 ピラティス 11:00~11:45

対象

一般男女
「初心者歓迎」

定員

8名
先着順/予約制

料金

500円 / 1回
(税込・保険料含む)

担当

唐澤講師
ヨガ・ピラティス
インストラクター

持ち物

運動しやすい服装・飲み物・タオル・ヨガ（ストレッチ）マットまたはバスタオル

申込方法

予約は2ヵ月前から先着順での受付となります。※上記記載の予約開始日をご確認ください
電話のみのお申込みとなりますのでご協力お願いいたします。

内容

姿勢・呼吸法・からだのバランスを整え、今よりも素敵なボディを目指しましょう♪

お申し込み・お問い合わせ

小山運動公園

指定管理者 ミズノグループ

TEL 0285-49-3523

HP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7625>
他のイベント情報もチェック✓

〒323-0805 栃木県小山市大字向野187 ■営業時間 8:00~22:00 ■休館日：年末年始

