



大人気プログラム★

# ヨガ

## 4月~9月

# ピラティス

お早めに！

要予約

場所 ■ 小山運動公園 開運スポーツ合宿所

4月 11日・25日

5月 9日・23日

6月 13日・27日

7月 11日・25日

8月 8日・22日

9月 12日・26日

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

電話・WEBでのご予約OK！当日申込書に記入し、参加料と一緒にご提出ください

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>  
申込フォームからご予約できます。

〒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

