

バランスボールヨガ

いつもと違うヨガに挑戦



※写真はイメージです。



WEB申込はこちら

定員：12名【先着順】

場 所 笠岡総合体育館 多目的室

日 時 3月20日(木・祝) 15:30～16:30

受講料 1,100円(税込)

対 象 中学生以上

担当講師



佐藤IR

- 持ち物：飲み物・タオル
※ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。
- 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム受付にて予約
- 申込締切：3月19日(水)19時まで
- 当日の受付：笠岡総合体育館 トレーニングルーム受付
※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。

バランスボールとヨガを
組み合わせたプログラムです♪
体幹を意識しながら、心地よく
からだを動かしましょう！
バランスボールを持っているが
使い方がわからない方、
運動初心者の方も安心して
ご参加いただけます！



笠岡総合体育館内
ミズノウエルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日／9:00～21:00
土曜／9:00～21:00
祝日／9:00～17:00
- 休館日 日曜日・年末年始

イベントに関する情報や
お得な情報を発信中！
是非HPをチェック♪

