MIZUNO SPORTS SCHOOL

リラックスしながら、ゆっくりと。

ヨ　ガ　ス　ク　ー　ル





フィットネス

詳　　細

場所　第２クラブハウス

日時　月曜日　10:30～11:30
開催日はカレンダーをご確認ください

受講料　1期　3回　3.300円
※税込・傷害保険料含む

対象　18歳以上

※定期的にアウトドアヨガを開催予定をしています。
※通常クラスは１回でも教室参加可能となります。
１回　1500円

コーチ紹介

秋川　由里子

無料体験実施中

●ヨガマット　動きやすい服装　飲み物　タオル持参

●一番大切なのは『呼吸』と姿勢です。
呼吸を整えてココロとカラダをもとのよい状態に整理しましょう。
筋力の動きを活性化させる効果を増幅し、
テニス競技力向上に役立つ内容となっております。

※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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

東山公園テニスセンター
TEL：052-832-1115
〒468-0071　名古屋市天白区天白町大字八事字裏山60-19

●営業時間　8：00～19：00
●休館日　毎月第２月曜日・年末年始