

リセットヨガ&ピラティス 教室

ヨガとピラティスの動作をうまくミックスした教室です。

体の深部の筋肉に自然に働きかける呼吸法を身につけて、ココロとカラダ、
しっかりとリセットしましょう！

【日 時】 1月 13、20、27日



2月 3、10、17、24日



3月 3、10、17、24日 (火曜日・全11回)

10:45~11:45

【対象】 一般の方



【定員】 15名 (先着順)

【参加料】 8,800円 (傷害保険料含む)

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【会場】 雄踏総合体育館 ダンス会議室

【申込方法】 雄踏総合体育館窓口にて、参加料を添えてお申し込みください。

12月 15日(月)から新規受付スタート！

※定員に空きがあれば、途中参加可能です。

※内容等、詳しくは雄踏総合体育館までお問い合わせください。

1回体験制度もあります。

浜松市雄踏総合体育館

住所：浜松市中央区雄踏町宇布見9981-1

TEL：053-597-3500

<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>

