

# 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】 10月 1、8、15、22、29日

11月 5、12、19、26日

12月 3、10、17日

(火曜日・全12回)

10:45~11:45

【対 象】 一般の方

【定 員】 15 名 (先着順)

【参加料】 9,600 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。

9 月 15 日 ( 日 ) から受付スタート！

※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/>

