

# 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 7、14、21、28日



11 月 4、11、18、25日

12 月 2、9、16、23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 (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/>

