

リニューアル

毎週 金曜日

19:30~20:30



ピラティス×筋トレ×ヨガ



一般開放講座

ボディメイクヨガ
がリニューアルし、

ピラティス×筋トレ×ヨガ

に、R4年5月から変わります。

ピラティスで体幹を安定させ、筋トレで筋肉の衰えを解消し、
ヨガで太陽礼拝などの有酸素運動で脂肪燃焼効果を高めてい
きます。

引き締め、若返り、姿勢改善、血流、免疫力アップなど、
様々な効果も期待できます。

18歳以上の方なら、町内外を問わず、どなたでも参加していただけます。

受付で500円をお支払いいただきお申し込みください。

密集防止のため、先着順で申し込み者が定員に達した時点で、受付を終了します。

体調がよくない方、体温が37.5度以上の方は、受講できません。