



# ヨガ&ピラティス

## ヨガ

簡単で分かりやすいポーズを行い、身体をほぐし、深い呼吸で心と身体をリラックスさせていきます♪

## ピラティス

正しい身体の動きを意識し、関節や筋肉に負担をかけず、しなやかな筋肉を鍛えます♪

ヨガ&ピラティスで体力向上、健康維持を目指します。

- ◆ 講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー
- ◆ 日程 令和8年 6/5、12、19、26、7/3(金) 全5回
- ◆ 時間 18:30~19:30
- ◆ 受講料 3,500円
- ◆ 定員 20名
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマットまた大きめのタオル
- ◆ 対象 15歳以上の方

## お問い合わせはコチラ

札幌市はっさむ地区センター  
札幌市西区発寒10条4丁目1-1  
TEL 011-662-8411

申込、受講料納入はR8.4.24(金)より一週間以内にお釣りのないよう納めてください。

※ 受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください。

初めての方  
運動が苦手な方  
安心してご参加  
ください♪

