



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 10/30、11/6、13、20、11/27(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、ヨガマットまたは大きめのタオル
- ◆ 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R8.10.8(木)より一週間以内
にお釣り銭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♪

