



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9年　1/8、15、22、29、2/5（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R8.11/27（金）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。
　　予めご了承下さい。

