



で人気のプログラムを受講してみませんか？」

# ポティーリセットヨガ&ピラティス

全身の筋肉を使い、バランスや姿勢を整え脂肪を燃焼する **ポティーリセットヨガ** と  
ポティーラインを美しくする **ピラティス** を組み合わせたエクササイズです。

☆ヨガマット又はバスタオルが必要です。

☆インストラクター紹介☆ **原田 美幸** エリク専門トレーナー リトモス・ポルドアラオフィシャルトレーナー

月	令和3年12月		令和4年1月		令和4年2月		令和4年3月	
日	2日(木)	16日(木)	13日(木)	27日(木)	10日(木)	24日(木)	10日(木)	24日(木)

☆場所:吉田文化体育センター

☆時間:11:00~12:00

☆料金:無料

☆申込:吉田文化体育センター直接又はお電話にてお申込みください

**☎099-294-4477**

お問い合わせ 吉田文化体育センター