

令和4年4月より前期10回コース・後期10回コースとなります！

ボディーリセットヨガ&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 ボディーリセットヨガ と

ボデ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 エルグ専属トレーナー リトモス・ポルドブラオフィシャルトレーナー

☆☆前期日程☆☆

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
4/7(木)	4/14(木)	4/21(木)	5/12(木)	5/19(木)	6/2(木)	6/23(木)	6/30(木)	7/7(木)	7/14(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