

# 体験会開催決定！

# 新プログラム登場！

## 現代的アレンジを加えた 新しいピラティス



LES MILLS  
**PILATES**  
レズミルズ ピラティス

POINT

①

呼吸法と身体の可動域を  
意識したゆっくりと  
滑らかな動き

POINT

②

呼吸に集中し  
心身への意識を高めて  
リラックス

POINT

③

ピラティス・パワーヨガの  
要素が融合した動きで  
筋力を向上

### 体験日時

7月24日 (木) 11:15~12:00  
8月21日 (木) 11:15~12:00

定員  
各日程  
10名

場 所 ▶ 伏見港公園体育館

参加費 ▶ 1回/900円 (税込)

支払い ▶ 当日開始15分前までに窓口にて参加費を支払い願います。

持ち物 ▶ 動きやすい服装・室内履き運動靴・飲み物 (水分補給用)・タオル

担当: YUKARI

## 只今好評受付中！

☎ 075-611-7081



※体験はお一人様1回限りとさせていただきます。

※キャンセルの場合は必ず施設迄ご連絡をお願いいたします。