

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

LESMILLS
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 8月21日（木） 11:15～12:00

定員
20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・飲み物（水分補給用）・タオル

只今好評受付中！ ☎075-611-7081

担当：YUKARI



※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。