

Yoga・Pilates

「健康で過ごしやすい身体を」



ヨガピラ



ヨガの呼吸法やストレッチ効果に加え、ピラティスで背骨周辺の筋肉を動かし、身体を整えます。

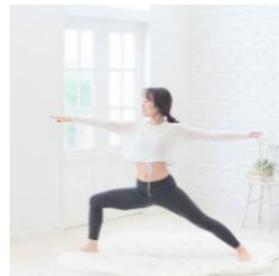


2025

8/4・8/18・8/25

各月曜日 19:30～20:30

- 講師 Ayaka
- 場所 幸田町民プール 会議室
- 内容 ヨガとピラティス、2つの動きを通して背骨を整え、健康で過ごしやすい身体づくりを目指します。ヨガは呼吸やストレッチでリラックスさせ、身体の過緊張を緩和します。ピラティスは背骨の動きにフォーカスし、背骨周辺の筋肉を動かす練習をします。
- 対象 15歳以上の方(中学生以下を除く)
- 定員 各18名(先着順)
- 参加費 各1,000円(当日支払)
- 持ち物 飲み物(蓋つき)、汗拭き用タオル
- 申込み 7月15日(火)10:00からプール受付または電話で受付します。
- その他 当日は動きやすい服装、足元は滑りにくい靴下か素足でご参加ください。



お問合せ 幸田町民プール (0564) 56-8111