要予約

ヨガ・ピラティス

小山運動公園でレッスン
人気のプログラムでリフレッシュしましょう！

場所：小山運動公園開運スポーツ合宿所

ヨガ ■ 4/13(木), 4/27(木), 5/11(木), 5/25(木), 6/8(木), 6/22(木), 7/13(木), 7/27(木), 8/17(木), 8/31(木), 9/14(木), 9/28(木)

ピラティス ■ 4/13(木), 5/11(木), 6/8(木), 7/13(木), 8/17(木), 9/14(木)

ヨガ - 10:00～10:45 - // **ピラティス** - 11:00～11:45 -

対 象	定 員	料 金	担当
一般男女 「初心者歓迎」	**8名** 先着順/予約制	**500円 / 1回** （税込・保険料含む）	唐澤講師 ヨガ・ピラティス インストラクター

持ち物

室内履き・運動しやすい服装・飲み物・タオル・ヨガ（ストレッチ）マットまたはバスタオル

申込方法

電話・WEBでのご予約OK！当日申込書に記入し、参加料と一緒にご提出ください

内容

姿勢・呼吸法・からだのバランスを整え、今よりも素敵なボディを目指しましょう♪

お申し込み・お問い合わせ

小山運動公園

指定管理者 **ミズノグループ**

TEL **0285-49-3523**

HP https://shisetsu.mizuno.jp/m-7625
申込フォームからご予約できます。お気軽にお問合せください。施設情報はこちら⇧

〒323-0805 栃木県小山市大字向野187 ■営業時間 8:00～22:00 ■休館日：年末年始