

シェイプアップエクササイズ



ルーシーダットン(タイ式ヨガ)の
独自の深い呼吸法と実践しやすいポーズに、
トレーニング要素を組み合わせたメニューの教室です。
初心者の方も安心してご参加いただけます。

日程（木曜日・全8回）

- | | |
|---------|---------|
| ① 4月 3日 | ⑤ 5月22日 |
| ② 4月10日 | ⑥ 5月29日 |
| ③ 4月17日 | ⑦ 6月12日 |
| ④ 5月15日 | ⑧ 6月19日 |

教室について

- | | |
|-----|------------|
| 時間 | 9:30~10:30 |
| 講師 | halひより派遣講師 |
| 定員 | 30名 |
| 受講料 | 4,800円 |

今回から、受講料の価格改定をさせていただきます。

申込日：令和7年 2月 27日(木)10:30~10:45

10:30~10:45に整理券を配布、10:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(2/26必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

一宮スポーツ文化センター

☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

