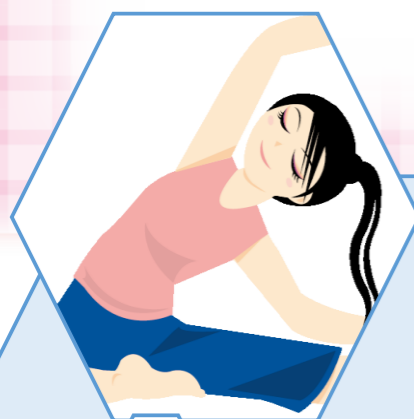
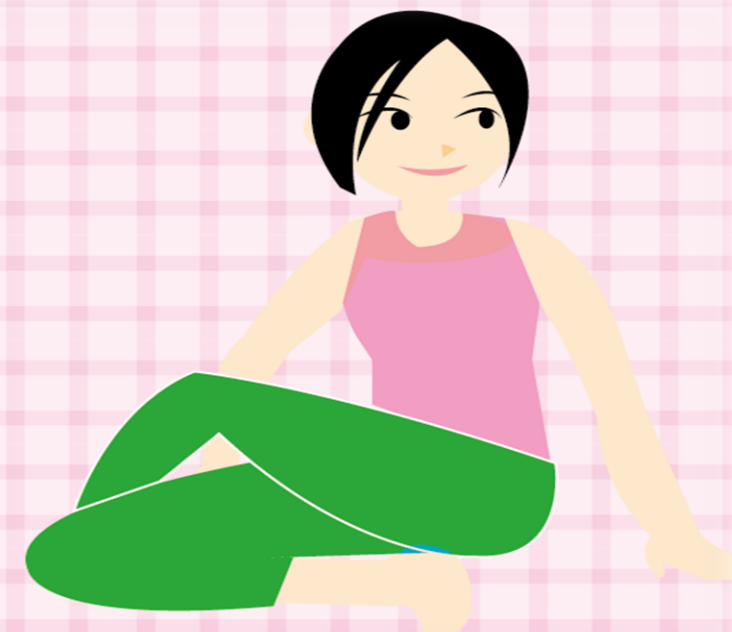


好評スペシャルレッスン、2講座♪

①リラックスヨガ

②スリムアップ骨盤調整



① リラックスヨガ

日時：12月20日（木）9：00～9：50

参加費：600円

定員：18人（女性限定）

ほぐした体でヨガポーズをとり、心地よい呼吸と動きで身体をリフレッシュするクラスです。ヨガが初めての方でもOK！

ご自身の身体をみつめる時間をとってみませんか？
リフレッシュセルフマッサージの教室で
大人気、清水先生の特別レッスンです！

是非、この機会にご体験ください。

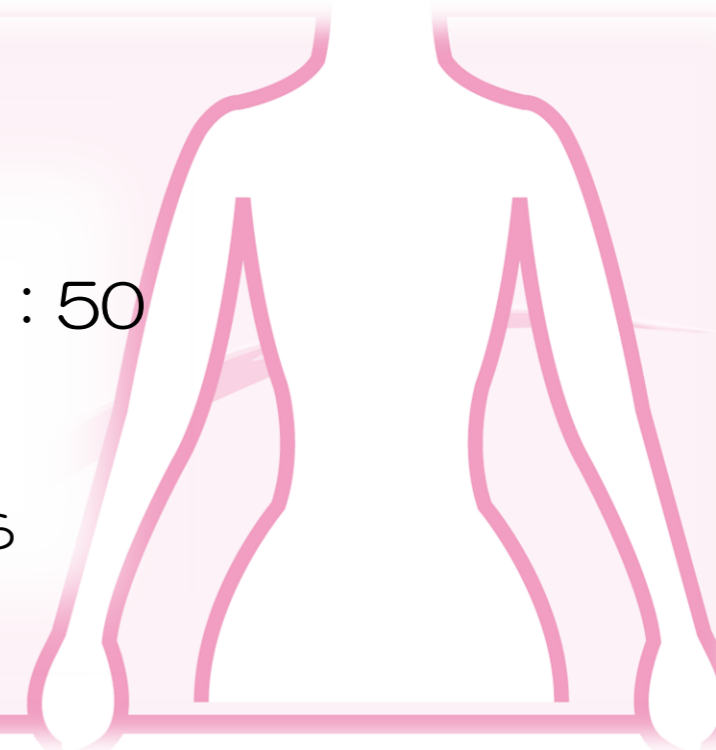
② スリムアップ骨盤調整

日時：12月20日（木）10：00～10：50

参加費：600円

定員：18人（女性限定）

いまの身体バランスを知り、アイテム(道具)を使いながら調整した後に、エクササイズを行うクラスです。



【申込方法】

11月22日（木）10：00～

電話または窓口にて先着順受付

【支払方法】

申込受付後、1週間以内に窓口にてお支払い

港北スポーツセンター

TEL 045-544-2636