

音楽にあわせて♪

体幹強化ヨガ

開催日

水曜日 10:45~11:45

①	4月3日
②	4月10日

③	4月17日
④	4月24日

場所

多目的ルーム

定員20名

内容

音楽にのせてインナーマッスルを鍛え
代謝アップを目指します♪



参加費

1回 1,000円 (チケット制)

講師

宗 智映子 先生

持ち物

ヨガマット、飲料水、タオル など

申込み

チケットを購入し、当日会場へ



※チケットの「返金」はいたしません。

※受講人数過多により受講できない場合がございますので、ご了承ください。

※当教室は、主催者の負担でスポーツ保険に加入しています。

指定管理者

ホームックス株式会社

高岡公園体育館 0565-54-0601