

音楽にあわせて♪

# 体幹強化ヨガ

## 開催日

水曜日 10:45~11:45

①	5月8日
②	5月15日

③	5月22日
④	5月29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