

9月教室リニューアルのお知らせ

市民スポーツセンター

からだコンディショニング・ヨガ



ヨガの動作にストレッチポール等の器具を組み合わせた運動により、全身の筋膜をほぐし、しなやかで均整のとれた体作りを行います。

開催日：毎週木曜 20:00～20:50

対象：18歳以上

料金：820円／回 当日受付でお支払いください。

問合せ先：市民スポーツセンター 042-326-2211

室内プールでも教室のリニューアルをしました！



教室名：ヨガ木1

開催日：毎週木曜 10:00～10:50

対象：18歳以上

料金：510円～2,570円(月謝制)

問合せ先：市民室内プール 042-325-6868

8月14日(月)
より受付開始