



# 袋井市 風見の丘 簡単ヨガ&コアトレーニング(日) 短期教室



## 短期教室

講師：松本 智さん

● 簡単ヨガは、心を落ち着かせ呼吸に合わせてゆったりと身体を動かします。  
● コアトレーニングは体幹を中心に深層筋(体の中の筋肉)を鍛えて、健康な身体を作っていきます。

● 時 間 11：00～12：00

● 日 程 10/18、25、11/8、15、29（日曜日）

● 受講料 全5回 2,750円

● 定 員 12名（対象：高校生以上）

● 持 物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

● お申込 9月27日（日）朝9時～定員に達するまで。  
風見の丘受付へ申込書を提出してください。



お問合せ 袋井市風見の丘 (0538)-24-0345 袋井市岡崎6635-8  
午前9時～午後9時開館、毎週火曜日休館