

ヨガ&ピラティス

無料体験

2025.10.13(月祝)

ヨガやピラティスってどんなことするの？と不安に思っている方に朗報!!

王子スポーツセンターにて「からだにやさしいピラティス」や「リラックスヨガ」教室各講師が はじめての方でも安心して気軽に参加いただけるプログラムです。



♪申込不要♪当日参加プログラムです♪

★ピラティス★

＜場 所＞王子スポーツセンター柔道場

＜時 間＞①10:30～11:00
②11:15～11:45

＜対 象＞子ども～大人

＜持ち物＞運動のできる服装、飲み物など



講師：秋里先生
「からだにやさしいピラティス」
教室担当

★ヨガ★

＜場 所＞王子スポーツセンター柔道場

＜時 間＞①13:30～14:00
②14:15～14:45

＜対 象＞大人(大人と一緒に子ども参加可)

＜持ち物＞運動のできる服装、飲み物など



講師：Chisa 先生
「リラックスヨガ」教室担当