



人生に、スポーツを。

SASPO



4月開講 新規教室体験

ヨガピラ

木曜日
11:30~12:30

4月開講の新規教室の体験会になります！

ヨガとピラティスのいいとこどり♪

ヨガとピラティスの要素を取り入れ、寝ながら行える引き締めと姿勢改善を目的としたプログラムです。

自分のペースでできるので、ぜひお気軽にご参加ください。



指導員
長谷川 麻利子

2月 26日 木 11:30~12:30

3月 5日 木 11:30~12:30

申込方法

申込期間：【2/26(木)開催】2/25(水)まで
【3/ 5(木)開催】3/ 4(水)まで

申込方法：TEL・施設窓口

体験料

500円

※体験当日にお支払ください。

場所

厚別温水プール 2階多目的室

対象

成人（高校生以上）

定員

各10名 要申込/先着順

お申込み

厚別温水プール

☎ 011-896-1861

