

# ヨガ・ピラティス 無料体験

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ご参加いただけるプログラムを実施します！ぜひご参加ください！！

## ★ピラティス★

<場 所> 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

♪申込不要♪当日参加プログラムです♪

## ★ヨガ★

<場 所> 柔道場

<時 間> 13:45～14:45

<対 象> 大人

<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

王子スポーツセンター  
体育館 2階柔道場

