

第1期

スポットレックスン ヨガ & ピラティス



体幹部分のエクササイズと呼吸法により
美しい身体づくりを目指しましょう！！

開催日時	9月3日(木) 午前11時30分～午後1時
会場	まなび創造館 スポーツセンター フィットネススタジオ
定員	20人(先着順)
定員	高校生以上の方(市外の方も可)
持ち物	運動のできる服装・水分補給用飲料水・タオル (※ジーンズ・スカート・ベルトが必要なズボン等では受講できません)

申込み方法

当日午前10時30分より、まなび創造館スポーツセンターにて
受付開始。(先着順)

(レッスン開始時間までに受付を済ませ、入室してください。)

初めてスポーツセンターを利用される方は、登録が必要です。

※受講者の変更、受講者以外入室はできません

※都合により、ときが変更になる場合があります

※医師から運動を禁止されている方や妊娠中の方は受講できません

受講料

一般 530円

高校生 270円(生徒手帳提示)

※まなび創造館、パークアリーナの定期券
回数券も利用可

※身体障害者手帳・療育手帳などの交付を
受けている方は、手帳提示による割引あり

小牧市まなび創造館スポーツセンター