



令和8年度 第1期4・5・6月

新カルチャー講座

7つのカルチャー講座のご紹介

月曜コース (4/6～6/29) **全12回6000円**

※3/23～窓口・お電話にて受付開始

やさしいフラ 10:00～11:00

ベーシックピラティス 13:00～14:00

シェイプアップピラティス 14:30～15:30

金曜コース (4/3～6/26)

※3/13～窓口・お電話にて受付開始

リラックスヨガ 18:50～19:50

(※5/8休) **全12回6000円**

姿勢改善ピラティス 20:20～21:20

全13回6500円

土曜コース (4/4～6/27) **全13回6500円**

※3/21～窓口・お電話にて受付開始

骨盤調整ヨガ 18:50～19:50

リカバリーヨガ 20:20～21:20

※全コース祝祭日はお休み

※はじめての方限定

ワンコイン体験(500円)

随時募集中!

持ち物

飲み物・ヨガマット

タオル