

受付にて事前申し込み

祝日イベント開催

ウェーブピラティス

開催日11月23日（木）

10：20～11：10

参加費500円

定員17名 **凝り固まった所を剥がしながら**

ピラティスをしていきましょう！！

祝日イベント開催
ウェーブリングヨガ

- 開催日11月23日（木）
- 11：30～12：20
- 参加費500円
- 定員17名
- 受付にて事前に申し込み

リングを使うヨガを
体験してみませんか？

祝日イベント開催

24式太極拳体験

- 開催日11月23日（木）
 - 13：00～13：50
 - 参加費500円
 - 定員15名
 - 受付にて事前に申し込み
- 呼吸に集中して
ゆったりと動く太極拳
足、腰を鍛える為に
1度体験してみませんか？

祝日イベント開催

初級太極剣

- ・開催日11月23日（木）
- ・14：10～15：00
- ・参加費500円
- ・定員10名
- ・受付にて事前に申し込み

剣をしっかり扱えるようになる為
剣の基本功を練習します。
是非初めての方体験してみてください。

