

さばえスポーツクラブ ワンコイン体験会

FLOW SHIKI-

ヨガ・ピラティス

講師：HARUYO

会場：鯖江市スポーツ交流館
2Fフィットネススタジオ
参加費：500円(風呂敷の貸出有)



大人クラス

持ち物：飲み物、タオル

14:00～受付

1/19(MON)

14:30-15:30

1/26(MON)

14:30-15:30

2/9(MON)

14:30-15:30



キッズクラス

対象年齢：5才以上

親子参加も可

持ち物：飲み物、タオル

16:00～受付

1/19(MON)

16:30-17:30

1/26(MON)

16:30-17:30

2/9(MON)

16:30-17:30

風呂敷を使って、やさしく伸びたり包まれたり…。心と身体をそっと包み込む、新しいヨガメソッドです。

他のヨガでは味わえない、風呂敷に包まれる安心感と心地よさを体験してみませんか。ヨガが初めての方でも、安心してご参加いただけます。

大阪万博でも開催された本イベントが、このたび鯖江で初めて開催されます。今回は「体験会」として、参加費500円でご参加いただけます。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。



さばスポHP

各クラス、定員20名まで
事前申し込み受付中
事務局までお声がけください