

YOGA & PILATES

# ヨガとピラティスの Special コラボ day

～ヨガもピラティスも両方楽しめる特別なイベントです～

2024.8.24 (土) 9:00～10:15

会場：新居体育館 競技場

料金：¥1,500

対象：どなたでも

内容：前半35分はピラティスで準備運動  
後半35分はヨガのレッスン

持ち物

ヨガマット（あれば）

水筒・汗ふきタオル

※競技場が暑くなることが予想されますので  
熱中症対策を各自でお願いします。

これから運動を始めてみたい方

ヨガとピラティスどっちもやってみたい

興味はあるけど...

ヨガとピラティスの違いを知りたい

どなたでもご参加できます！



講師

藤松 温子（ヨガ）  
山本 亜子（ピラティス）

お問合せ  
お申込み

新居体育館  
〒431-0303 湖西市新居町浜名522-1  
☎ 053-594-3911  
指定管理者シンコースポーツ株式会社