

スポーツレクリエーションフェスティバル 2017

機能改善ヨガ&



ピラティス教室体験

開催日時：平成29年10月15日（日）

①ピラティス 10：00～10：45

- ・ゆっくりとした動きで体幹を意識し
身体の歪みを改善します

②機能改善ヨガ 11：15～12：00

- ・ポーズごとに機能を活性するための簡単なエクササイズを
行い、効果を深く感じながら身体を整えていきます。

定員：先着50名

参加費：無料!!

対象：16歳以上

会場：横浜市スポーツ医科学センター小アリーナ

申込方法：当日、直接来館にてお申込ください。

受付：各教室開始15分前から小アリーナ入口前で行います。
※お着替えが必要な方は受付時にお申し付けください。

持ち物：運動のできる服装・タオル・飲み物



スポーツレクリエーションフェスティバル2017では、
スポーツ医科学センターで開催している健康教室のピラティス
教室と機能改善ヨガ教室の無料体験を実施します!!

ピラティス・機能改善ヨガに興味がある方、軽い運動・
リフレッシュがしたい方などなど多くの方のご参加をお待ち
しております!!

【お問合せ】

横浜市スポーツ医科学センター
045-477-5050

<http://www.yssp-ysmc.jp/>