

夏の特別レッスン

夏こそ！ 頑張るより 整える

ピラティス

8月20日(木)

10:00～11:00

メインアリーナ



ピラティスってなに？ピラティスってキツイのかな？という方におすすめです。
体の中でなぜキツイと感じるところがあるのか。そう感じることを楽にする
アプローチをお伝えし、身体の機能を良くしていくよう動いていきます。

対象	16歳以上	定員	50名
参加費	1,100円(税込) ※GOGOキャンペーン対象クラスではありません		
申込方法	7/28(火) 10:00～総合フロントにて ※ 電話申込不可 ※ 本人または同居家族がお申込いただけます。代理人申込不可		
持ち物	ヨガマット(貸出有)・ヨガブロック(必要な方) 動きやすい服装・水筒・タオル		

上半身の線がわかりやすい服装が
自分で動きが確認しやすくてオススメです



湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00～21:00【CLOSE】木曜日・7/20～8/31は無休(メンテナンス休館日:7/30・8/27)

夏の特別レッスン

夏こそ！頑張るより 整える



アロマ ヨガ



8月20日(木)
19:15～20:15

スタジオ

夏の疲れが出やすく残りやすい時期です。

夏の爽やかな香りとやわらかな香りをブレンドしたアロマオイルを焚いて、
ゆったりとしたヨガをおこないます。良い香りに包まれて、夏の疲れを癒しませんか？

対象	16歳以上	定員	16名
参加費	1,650円(税込) ※GOGOキャンペーン対象クラスではありません		
申込方法	7/28(火) 10:00～総合フロントにて ※ 電話申込不可 ※ 本人または同居家族がお申込いただけます。代理人申込不可		
持ち物	ヨガマット(貸出有)・アイピロー(持っている方)・動きやすい服装・水筒・タオル		

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00～21:00【CLOSE】木曜日・7/20～8/31は無休(メンテナンス休館日:7/30・8/27)