

# 身体スッキリ！ コンディショニングヨガ

水曜日 13:00～13:50

解剖学に基づいた無理のないポーズを取り入れ、身体の不調を整えていきます。

筋肉の緊張を緩め、骨格の歪みを整え、身体の調子を整えるクラス。

身体をリセットし、本来のあるべき状態を維持できるよう筋バランスを整えます。

身体  
リセット♪



小金井市総合体育館  
◆◆NEWプログラム◆◆

- 2月・3月は体験教室を開催！  
ご都合のいい日程にご参加下さい♪  
参加方法は↓下記↓を check！
- 4月からは通年制教室(月謝制)  
として、スタートします！

## 体験教室 参加方法

- 開催日 : 平成31年2月27日・3月6日・13日(水曜日)  
時間 : 13:00～13:50  
会場 : 小金井市総合体育館 会議室(関野町1-13-1)  
対象 : 18歳以上の方  
定員 : 各回25名(先着順/事前申込)  
参加費 : 710円/1回

申込方法 : 2月16日(土)より総合体育館の窓口にて受付開始！

申込用紙に参加日及びその他必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申し込みください。(先着順・複数日申込可)

※ご入金後のキャンセルは出来ません。

※日程変更については、総合体育館受付窓口またはお電話にてご相談ください。

主催 : 小金井市総合体育館 指定管理者 : TAC・FC東京・TGTS 共同事業体  
問合せ : 小金井市総合体育館 042-386-2120