

とらふす道場 スタジオプログラム再開!

10月スタート

- 実施期間 10/1(木)~12/18(金)
- 場 所 立雲の郷 1階 キッズルーム
- 受付場所 立雲の郷 2階 とらふす道場

立雲の郷



【お問い合わせ】
TEL 079-674-0075

各教室には
定員があります

	月	木	金
13:30~14:15	New エイジング美 エクササイズ (まどか先生) 10名	New 初心者ヨガ教室 (あすみ先生) 10名	New 青竹ビクス (さゆり先生) 10名
14:30~15:15	New やさしい健康体操 (入江先生) 10名		

スタジオプログラムに参加される方へ



- スタジオ中はマスク着用をお願いします。
- 各スタジオプログラムは当日、先着順となります。
- 参加申し込みは立雲の郷2階、とらふす道場受付となります。
お時間にゆとりをもってお越しください。

プログラムのご紹介

「エイジング美エクササイズ」

ヨガやピラティス、バレエなどの
動きにもつながる姿勢改善
プログラムです♪



まどか先生

「初心者ヨガ教室」

初心者大歓迎♪
気持ちよく身体を伸ばし
リラックス&リフレッシュ!



只今 準備中

あすみ先生

「やさしい健康体操」

無理なく緩やかに
身体を動かす体操。
一緒に楽しい時間を
過ごしましょう!



入江先生

「青竹ビクス」

足裏をほくして青竹運動!
全身ほかほか
楽しく動きましょう!



さゆり先生

コロナ感染拡大防止対策にご協力ください

下記、内容に該当する方は参加の自粛をお願いします。

- いつもと体調が違う方。微熱(37.0度以上ある方)又は、咳が出ている等
- 感染拡大傾向にある地域に出掛けていた等

参加される皆様が、安心してご利用頂けるようご協力をお願い致します。