

新レッスン  
4月スタート!

# ピラティス ヨガ



## 朝ピラティス教室

4/3(火)スタート

自身の身体を見つめ直す

毎週火曜日 9:50~10:50 定員 20名  
黒澤奈緒子先生(3階 JOY スタジオにて)

週のエクササイズを  
ピラティスで始めてみては  
いかがでしょうか♪



癒しのヨガでリラックス&  
リフレッシュしませんか?

## ヨガ-YOGA- 教室

4/6(金)スタート

ストレス・運動不足の解消に

毎週金曜日 15:00~16:00 定員 18名  
宮沢恵先生(7階多目的室1にて)

- 1回 500円 (3階の券売機にてレッスン券をお買い求め下さい。)
- 中学生以下はご利用いただけません。
- レッスンと合わせて2時間まで、フィットネスジムもご利用いただけます。
- 先着順で定員になり次第締め切らせて頂きます。予約は行っておりません。

サンプラザ市原 TEL:0436-24-1151