

レッスン Day

開催日 2月19日木

「レッスンDay」は、インストラクターと一緒に様々な運動を行う1日です。
短い時間で楽しめる内容なので、初心者の方も安心して参加できます。



リズム＆ステップダンス教室



身体と脳の楽しいエクササイズです。ダンスが初めての人でも丁寧にレッスンしますので、安心してご参加ください。

時 間：14:00～14:30

定 員：6名

料 金：500円（税込）月会員は無料でご利用いただけます

持ち物：動きやすい服装、飲み物

申込み：店頭、もしくはお電話にてお申込みください

講 師：田中 渉（理学療法士）

初心者バランスボール教室



バランスボールに乗って正しい姿勢で身体を弾ませます。体幹を鍛えながら全身の有酸素運動で楽しくエクササイズしましょう。

時 間：15:30～16:00

定 員：6名

料 金：500円（税込）月会員は無料でご利用いただけます

持ち物：動きやすい服装、飲み物

申込み：店頭、もしくはお電話にてお申込みください

講 師：田中 渉（理学療法士）

リフレッシュヨガ教室



「自分のカラダ」を感じながらゆっくりとヨガのポーズを行います。呼吸、姿勢、気分を整えてリフレッシュしましょう。

時 間：16:30～17:00

定 員：6名

料 金：500円（税込）

月会員は無料でご利用いただけます

申込みは
こちら

持ち物：動きやすい服装、飲み物

（ヨガマットは当店で準備します）



講 師：山岸 陽子（ヨガインストラクター）

- ・申込締切はそれぞれ **2月17日（火）** までです。
- ・ソフィアテラスの会員登録をしてない方もご利用いただけます。

お問い合わせ

ソフィアテラス
TEL:0761-46-5382

〒923-0862 小松市清六町315番地
イオンモール新小松2F
営業時間：10:00～18:30
定休日：土曜・日曜・祝日・年末年始