



第二弾！！

有料イベントレッスン

体幹の鍛え方・使い方

ヨガ×ピラティス

私って肋骨開いてるの？ 骨盤を起こすができない…
腰痛が全然治らない。 下っ腹がどんどんぽっこりしてきた。
そんな疑問やお悩みを解決できるのがこのレッスン！

1人1人の身体を見て周るので、
今後のレッスンや日常生活にも活かせるよ♡
せっかくやるなら効果も倍に✨

※レッスン中にアジャスト（ふれて調整）が入る可能性があります。
ふれられることに不安がある方は予約時にお知らせください。

日程 2025年8月11日（月・祝）

時間 10:30～11:30（60min）

場所 カルド草津滋賀 Hotスタジオ
※ゆるホット 35～38℃

定員 10名以上で開催 ※要予約

料金 会員様 2,200円（税込）



担当
Yu IR

ジム＆ホットヨガスタジオ
CALDO草津滋賀

〒525-0032滋賀県草津市大路1丁目3番18 2号
（草津川跡地公園 de愛ひろば内）

☎ 077-565-3100

ご予約はフロントまたはお電話にて受け付けております。
予約受付は3日前の8月8日(金)までとさせていただきます。



公式HP

Yuさんがしっかりチェック！
自分の弱点が見つかるかも👀

＼カウントレッスンとなります！
時間外利用料500円
追加レッスン料500円