

# ピラティス教室

## A・B



ピラティスはインナーマッスル(体幹)に重点をおくエクササイズです。インナーマッスルを鍛えることで姿勢の改善、肩コリ、腰痛の予防と改善に効果があります。柔軟性を向上させることで美しいボディラインを目指します。



●日時 令和3年4月7日から6月16日まで 水曜日

A 18:30~19:30 (各全10回)

B 19:40~20:40

※コースをまたいでの受講はできません

●講師 長谷川 由理 先生

●定員 各20名 (女性限定)

●受講料 各5,500円

※スポーツ安全保険加入希望の方は1,850円が必要です。



### 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月 7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月 12日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月19日	5月26日	6月 2日	6月 9日	6月16日

申込日：令和3年3月10日(水) 19:30~19:45

●申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。(3/9必着)  
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。  
空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。  
最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

