

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 A 18:30~19:30 (各全10回)

B 19:40~20:40 水曜日

※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30名 (女性限定)

●受講料 各5,500円 ※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。



※当館都合により、日程、回数、受講料が変更になる可能性があります。ご了承の上お申し込みをお願いします。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
1月11日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日

申込日：令和4年12月14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。(12/13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。

