

# 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



### 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
2月12日	2月19日	2月26日	3月5日	3月12日

申込日：令和6年12月11日(水) 19:30~19:45

※19:30~19:45に整理券を配布、19:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※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。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(12/10必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

