

# 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

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。



### 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月1日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日

申込日：令和6年3月13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での仮申し込みができます。(3/12必着)

