

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
7月3日	7月10日	7月17日	7月31日	8月7日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
8月21日	8月28日	9月4日	9月11日	9月18日

申込日：令和6年6月5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。(6/4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。

