

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6,000円 今回から、受講料の価格改定をさせていただきます。



日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月2日	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日

申込日：令和7年3月12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。(3/11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。

一宮スポーツ文化センター
☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

