

ピラティス



楽しく気らくにピラティスを楽しみましょう

ピラティスは深い呼吸と共に、インナーマッスルを意識したエクササイズにより骨盤・背骨の位置を整え、姿勢改善を目的としています。

首や肩こり、腰痛の軽減の効果もあり、初心者の方でも気楽に参加いただけます。

講師…岩坪 路子先生 場所…5階 マスカットホール

月曜・午前コース

日程…10月20日～3月16日

(月曜・全12回)

時間…10:00～11:15

受講料…9,840円(初回全納)

定員…33名

締切…10月7日(火) 必着

月曜・午前コース日程	
10月	20・27
11月	17
12月	1・15・22
1月	19・26
2月	2・16
3月	2・16

月曜・午後コース

日程…10月20日～3月16日

(月曜・全12回)

時間…11:45～13:00

受講料…9,840円(初回全納)

定員…33名

締切…10月7日(火) 必着

月曜・午後コース日程	
10月	20・27
11月	17
12月	1・15・22
1月	19・26
2月	2・16
3月	2・16

※この講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。
(健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)
どなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています。

★お申し込み・お問い合わせは裏面をご覧ください★