

ピラティス教室

ピラティスは身体の深層部分の筋肉を鍛えるエクササイズで、体の歪みをとりながら、なおかつ柔軟性をもたらします。リハビリなど医療的な分野でもその役割が期待されつつあります。

現在は多くのアスリートや健康に意識の高い人々に認められています。また、美容やシェイプアップなどの面からも注目を浴びています。

会場) 前沢いきいきスポーツランド アリーナ・トレーニングルーム

日程) 4/27(日)・5/24(土)・6/15(日)・7/13(日)・7/27(日)・8/24(日)・
9/7(日)・9/28(日)・10/5(日)・11/9(日)・11/16(日)・
12/14(日)・12/21(日) **※連続参加はもちろん、1回毎の参加也大歓迎です!!**

時間) 10:00~11:30

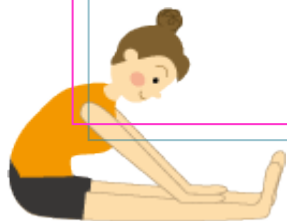
講師) 日本ピラティス指導者協会公認マットピラティスコーチ

福士 幸子 氏

参加料) 一般:1回 300円 クラブ会員:1回 200円

持ち物) バスタオル・お水・枕代りになるタオル

ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。無い方はこちらで準備いたします。



【問合せ・申込先】

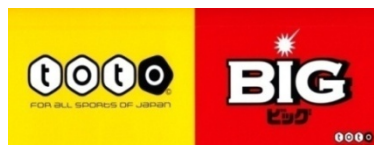
◎受付期間:4月1日(火) 9:00~開始

◎受講される教室の前日までに、①お名前 ②電話番号 ③受講希望日 をご連絡下さい。

前沢いきいきスポーツランド TEL: 0197-56-7290



私たちは toto 助成を
受けています。



スポーツ振興くじ助成事業
toto・BIGの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。
独立行政法人日本スポーツ振興センター