

新しいインストラクターを迎えて
ピラティス再開します！

有料
教室

ピラティス リニューアル



毎月第2・4木曜 ① 10:00~11:00 ② 13:00~14:00

※祝日の場合は前の週に振替となります

実施予定日：2/9 (木) ・2/16 (木) ・3/9 (木) ・3/23 (木)

無料

体験会

開催

1/12 (木)

① 10:00~11:00

② 13:00~14:00

1/26 (木)

① 9:30~10:30

② 13:00~14:00

定員：20名 (予約必要)

予約開始日：12/20 (火) 予約方法：電話または受付



講師
紹介

小川 ルミさん

資格：FTP認定ベーシック・マット・ピラティス

ピラティスは、呼吸をしながらボールやバンドなどを使い体を動かすエクササイズです。
何歳からでも体は整うことをみなさんに知っていただき、日常生活を快適に過ごせる体づくりを目標にサポートいたします。
たくさんのご参加お待ちしております。