

2022年【美容・健康・ダンス】あすとホールアカデミー

6/15
再発行

体験・・・可 見学・・・可

コンディショニング & ピラティス

体が硬い～？ 筋肉が無い～？ なぁんて思ってる方
さあ 始めよう！！
動きづらくなった筋肉を元の良い状態に整え、姿勢や
ボディラインを整えるピラティスとの組み合わせで
体の不調を改善していく60分レッスン！

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
7月	6日	13日	20日	27日	
8月	3日	10日	17日	24日	31日
9月		14日	21日	28日	

※9/1週目は休講します

開講日時

毎週水曜日 10:30～11:30

講師

山本 さつき
(NCAマスターコンディショニングインストラクター資格)
(FTPマットピラティスインストラクター資格)

受講料

13,200 円(税込) 12回分
7・8・9月

持ち物

ヨガマット(又は、下に敷くバスタオル)
運動しやすい服装
素足または滑り止め付靴下 飲み物



夏季休館日：8/12(金)～15(月)

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★