

姿勢改善 ピラティス

自分の体のクセに気付き一緒に改善しましょう。
運動強度は調整できますので、不安な方もしっかり
動きたい方も先ず体験してみてください。
気分も見たいもスッキリ！！

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
1月				23日	30日
2月	6日	13日		27日	
3月	5日	12日	19日	26日	

開講日時

毎週火曜日 19:00~20:30

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

12,870 円(税込) 9回分
1・2・3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

1/6(金)~1/17(水)は、空調工事のため閉館致します。

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

体験・・・可 見学・・・可

※要 予約
※お一人、1講座1回限り



姿勢改善 ピラティス

自分の体のクセに気付き一緒に改善しましょう。
運動強度は調整できますので、不安な方もしっかり
動きたい方も先ず体験してみてください。
気分も見たいもスッキリ！！

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月	2日	9日	16日	23日	
5月		14日	21日	28日	
6月	4日	11日	18日	25日	

開講日時

毎週火曜日 19:00~20:30

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

15,730 円(税込) 11回分
4・5・6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

※4/24~5/10はKAJIMA彫刻展開催の為、アカデミー講座は休講します。

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

体験・・・可 見学・・・可

※要 予約
※お一人、1講座1回限り

