

体験・・・可 見学・・・可

姿勢改善

ピラティス

※要 予約
※お一人、1講座1回限り



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。
気分も見た目もスッキリ！！

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
10月	1日	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日	26日	
12月	3日	10日	17日	24日	

※10/19(土)、20(日)アカデミー作品展

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

18,590 円(税込) 13回分
10・11・12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

年末年始休館日 12/29(日)～1/6(月)

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