

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！

※要 予約
※お一人、1講座1回限り



〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
1月		8日	15日	22日	29日
2月	5日	12日	/	26日	
3月	5日	12日	19日	26日	

※2/18～23 文化協会作品展の為、講座休講。

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

12,100 円(税込) 11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

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 ★