

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。
気分も見たい目もスッキリ！！

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月	1日	8日	15日	22日	
5月		13日	20日	27日	
6月	3日	10日	17日	24日	

※5/6(火)祝日の振替休日

開講日時

毎週火曜日 19:00～20:10

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

14,520 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



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