

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
4月	2日	9日	16日	23日	30日
5月	7日	14日	21日	28日	
6月	4日	11日	18日	25日	

開講日時

毎週水曜日 10:30～11:40

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

17,160 円(税込) 13 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 ★