

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
動きたい方もま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
7月	1日	8日	15日	22日	29日
8月	5日		19日	26日	
9月	2日	9日	16日	30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

15,840 円(税込) 12 回分
7・8・9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

夏季休館日：8/11(月)～15(金)

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