

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
7月	2日	9日	16日	23日	30日
8月	6日		20日	27日	
9月	3日	10日	17日	24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

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 ★