

コンディショニング & ピラティス

体験・・・可 見学・・・可

※要 予約
※お一人、1講座1回限り

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	5日	12日	19日	26日	
5月	/	10日	17日	24日	31日
6月	7日	14日	21日	28日	

※5月 1週目は休講です

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

13,200 円(税込) 12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 ★