

# ピラティスのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

体幹部の強化を中心に身体の奥の筋肉を鍛えることで、美しい姿勢を確保します。  
全身のシェイプアップにもおすすめの教室です。  
自分のペースで行うことにより、運動不足解消にも効果的です。



★担当 \*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

月曜日	津田 由美 (ツダ ユミ)	セントラルスポーツ所属IR
火曜日	上原 貴子 (ウエハラ タカコ)	セントラルスポーツ所属IR
土曜日	市東 久美子 (シトウ クミコ)	セントラルスポーツ所属IR

## 2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)
月曜日	高校生相当 年齢以上 男女	9:30~10:30	7	5・12・19	10回	9,000	武道場1 (畳なし)
			8	2・9・16・30			
			9	6・13・20			
火曜日		12:30~13:30	7	6・13・20・27	11回	9,800	小体育室
			8	10・17・24・31			
			9	7・14・21			
土曜日		12:10~13:10	7	10・17・24・31	11回	9,800	体育室
			8	7・21・28			
			9	4・11・18・25			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。  
※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

## 3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等をご遠慮ください。
- ・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)
- ・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。  
飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、  
フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申してください。