

ピラティスヨガのご案内

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によって美しい姿勢を保ち、全身のシェイプアップにもおすすめの教室です。ピラティスで体幹を鍛え、ヨガでしなやかな体をつくっていきます。

軽減法、チャレンジ法などもありますので、周りの方と比べず、ご自身の出来る範囲、気持ちがいいと思える範囲で行いましょう。レッスン1回の中での最初と最後、継続することによるご自身の身体の変化をお楽しみください。



★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。
火曜日 内田 真理 (ウチダ マリ) 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)
火曜日	高校生相当 年齢以上 男女	9:30~10:30	10	5・12・19	10回	9,000	【10月・11月】 小体育室 【12月】 サブアリーナ
			11	2・9・16・23			
			12	7・14・21			

※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・スカート等のご遠慮ください。
- ・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11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込ください。