

ファンクショナルピラティスのご案内

1. 教室内容・指導方針

「ピラティス」でカラダの奥にあるインナーマッスルを刺激して体幹部(胴部)の安定性を養うとともに、カラダを引きしめることで、姿勢を整えます。また、日常生活の動作につなげて動きやすい体にするための「ファンクショナルトレーニング」を加えることで機能改善を目指します。

シンプルなポーズで構成され3ヶ月間同じ動きを続けていきますので、誰でも安心して始められます。

○こんな方へおすすめ！

1)初めて教室に参加する方

2)美容に関心の高い方

3)これからピラティスやファンクショナルトレーニングを始めてみたい方

★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・火曜日 内田 真理 (ウチダ マリ) セントラルスポーツ所属IR

木曜日 小泉 早希 (コイズミ サキ) セントラルスポーツ所属IR



2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:00～14:00	1	16・30	8回	7,200	武道場2 (畳あり)
			2	6・13・20			
			3	6・13・20			
火曜日		9:30～10:30	1	10・17・24・31	11回	9,800	小体育室
			2	7・14・21・28			
			3	7・14・21			
木曜日		20:00～21:00	1	12・19・26	9回	8,100	体育室
			2	2・9・16・23			
			3	2・16			

※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2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。