

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・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

(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	9:30~10:30	4	3・10・17	10回	9,000	武道場1 (畳なし)
			5	1・8・15・29			
			6	5・12・19			
火曜日		12:30~13:30	4	4・11・18・25	11回	9,800	小体育室
			5	9・16・23・30			
			6	6・13・20			
土曜日		10:50~11:50	4	8・15・22・29	11回	9,800	武道場2 (畳あり)
			5	13・20・27			
			6	3・10・17・24			

※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。

上記のお願いは三鷹市の判断により、急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

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5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。