

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 | 4 | 3・10・17 | 10回 | 9,000 | 武道場2 (畳あり) |
| | | | 5 | 1・8・15・29 | | | |
| | | | 6 | 5・12・19 | | | |
| 火曜日 | | 9:30~10:30 | 4 | 4・11・18・25 | 11回 | 9,800 | 小体育室 |
| | | | 5 | 9・16・23・30 | | | |
| | | | 6 | 6・13・20 | | | |
| 木曜日 | | 20:00~21:00 | 4 | 13・20・27 | 10回 | 9,000 | 体育室 |
| | | | 5 | 11・18・25 | | | |
| | | | 6 | 1・8・15・22 | | | |

※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。