

# ピラティス

## 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。  
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)
火曜日	高校生相当 年齢以上 男女	12:30~13:30	1	9・16・23・30	11回	10,300	小体育室
			2	6・13・20・27			
			3	5・12・19			
土曜日	高校生相当 年齢以上 男女	10:50~11:50	1	13・20・27	10回	9,500	武道場 (畳あり) ※2/24、3/2、3/9 は小体育室
			2	3・10・ <u>24</u>			
			3	<u>2</u> ・9・16・23			

※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・スカート等はお遠慮ください。
- ・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。)

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してください。