

# ファンクショナルピラティス

## 1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

「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。

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

金曜日 石関 友子 (イシゼキ トモコ) 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	9:30~10:30	7	9・16・23・30	11回	10,300	小体育室		
			8	6・13・20・27					
			9	3・10・17					
木曜日		20:00~21:00	7	11・18・25					
			8	1・8・15・22・29					
			9	5・12・19					
金曜日		12:10~13:10	7	12・19・26					武道場1 (畳なし)
			8	2・9・16・23・30					
			9	6・13・20					

※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。)

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8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。)

2024年第2期  
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。