

# ピラティス教室

毎週月曜日

13:00~14:00

体幹トレーニングの火付け役と言えばピラティス！

一流アスリートから海外セレブまで、世界的なブームを巻き起こしているピラティスで腰痛や姿勢の改善！お腹の引き締めなどにチャレンジしてみませんか？

- 場所 体育館敷地内 武道場  
定員 20名(感染拡大予防のため縮小)  
参加費 1回/700円(回数券+200円可)  
持ち物 飲み物、タオル、マット(貸し出しあり)  
日程 毎週月曜日(祝日除く)  
申し込み 随時受付中！  
☎04-7187-1155・04-7137-9030



皆様のご予約お待ちしております！！！！