

毎週  
月曜日!

# ピラティス

1回参加OK!

ピラティスとは、深層筋であるインナーマッスルを感じることで、強化・柔軟性を高めストレッチもしながら、しなやかな身体を目指します。

初めての方にも身体を動かす楽しさを感じて頂けるクラスです!

・実施日:

3月	2日	9日	16日	23日	30日
4月	6日	13日	20日	27日	
5月		11日	18日	25日	
6月	1日	8日	15日	22日	29日

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

・時間: 10:15~11:15

・場所: サンチェリー 大会議室

・対象: 一般 (18歳~)

・定員: 25名程度

・参加費: 1回700円 (税込) (※3月は600円)

・持ち物: 水分補給できる飲み物・タオル

・講師: 信田 眞巳 先生  
FTPマットピラティスインストラクター

・受付: 教室開催日当日にサンチェリー総合受付にて参加料をお支払い下さい。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願い致します。

※教室参加カードは担当講師へお渡しください。



●お問い合わせ● グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー総合受付



0829-31-5980



<https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/>