

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:**

7月	7日	14日			28日
8月		4日		18日	25日
9月	1日	8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:** 10:00~11:00

・ **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600円 (税込)

・ **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。

初心者の方も大歓迎!  
一緒に楽しみましょう♪



●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/>