

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:**

4月	7日	14日	21日	28日	
5月		12日	19日	26日	
6月	2日	9日	16日	23日	30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。



●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/>