

2025年1月
スタート!

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:

1月	6日		20日	27日	
2月	3日	10日	17日		
3月	3日	10日	17日	24日	31日

毎週
月曜日!

※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500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/>