

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：

12月	1日	8日	15日	27日	29日
1月	5日		19日	26日	
2月	2日	9日	16日		
3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： 10：15～11：15

・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600円（税込）

・持ち物： 水分補給できる飲み物・タオル

・講 師： 信田 真巳 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/>