

2026年7月 コース型教室・新設のご案内

月曜日ピラティス



- ◆曜日：月曜日
- ◆時間：11:30～12:30
- ◆担当：和田 昌子
- ◆会場：和室
- ◆定員：23名（最小催行人数5名）
- ◆料金：レッスン日数×1,210円

毎月レッスン初日に受講料をお支払ください。

1,210円(税込)にて体験できます！

2026年7月～8月開催日程

【7月】6日・13日・20日・27日

【8月】3日・10日・17日・24日・31日

【9月】7日・14日・28日

～ピラティスって？～

体幹のインナーマッスルを鍛えて骨格や筋肉のバランスを整えます。姿勢が気になる方や、肩こり腰痛の解消を目指したい方におすすめです。

新設・月曜日ピラティスのご入会お申込はフロントにて受付中♪

さんぶの森元気館