

NEW

東淀川スポーツセンターにて 開講しました!

# ピラティス教室

いま、大人気のピラティスをはじめてみませんか?  
ゆっくりした動きで、インナーマッスルを鍛え、体全体のバランスを整え、姿勢改善・柔軟性向上・ダイエット効果を目指していきましょう。  
また、自律神経を整えることで、心や体の健康にもつながります。

## スクール開催時間

- ▶ 場所…東淀川スポーツセンター1F 多目的室
- ▶ もちもの…運動しやすい服装、飲み物、タオル等 (シューズ不要)  
※マットの貸し出しはありますが、ご自身のマットをお持ちの方はご持参ください。

曜日	回数	時間	対象	定員	受講料
火	4回/月	13:15~14:15	16歳以上	20名	4,000円/月

## 教室入会申し込み

- ▶ 入会受付…お電話または、窓口にて(先着順)
- ▶ 受講料…(月4回)4,000円 窓口にて、前月末までにお支払いしてください。

おためし体験 1,000円

お1人1回限り 事前予約制

### 講師紹介

有門 智子

16歳よりジャズダンスを始め、さまざまなジャンルのダンスを経験し舞台にも出演。コナミスポーツクラブにて、ピラティス、バレエエクササイズ、ジャズダンス、ヨガのレッスンの他、ピラティスを用いてパーソナルトレーナーとしても活躍しています。



Tomoko Arikado