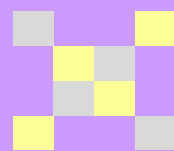


ピラティス



体幹(インナーマッスル)を強化しゆがみを整え
しなやかで動きやすいからだをめざしていきます

◆新規開講クラス・体験会日程 *定員各クラス16名

クラス名	曜日	時間	講師名	日程	会場
ピラティスA	水	11:45~12:45	きゅうそじん	7/3・10・17・24	スタジオ
ピラティスB	金	10:30~11:30	こくぼ	7/5・12・19・26	メインアリーナ
ピラティスC	金	11:45~12:45	こくぼ	7/5・12・19・26	メインアリーナ

◆体験会申込方法

料金/申込日程	6月体験会 4回セット申込者	6月都度申込者 /新規	*6月都度参加者の方の7月セット申込は 6月24日よりお申込みいただけます。 *7月は単月で開講いたします。 8-9月教室分は、7月セット申込者を 在籍者とし7月1日より優先お申込み いただけます。 *8-9月の教室分の新規・都度枠は 7月22日(月)にフロント前に掲示します。 *総合フロント先着順・電話申込み及び 家族以外の代理申込み不可
7月4回セット料金	2,640円/4回	2,640円/4回	
セット申込日程	6月17日(月) 10:00~	6月24日(月) 10:00~	
7月都度料金	880円/1回	880円/1回	
都度申込日程	6月24日(月)10:00~		

◆持ち物

動きやすい服装・タオル・水筒・ヨガマット (なくてもOK)