



ピラティス

9/7、14、21 木曜日

10:30~11:30

場所：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：1回 1,000円

※プールまたは大浴場当日券付き

※9月中のみ無料体験あります！！

お1人様1回限りで上記の当日券は付きません。

対象：高校生以上 定員：10名(先着順)

○ふれ一ゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○水分補給用のドリンクと汗拭きタオルをお持ちいただき
運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

ピラティス

【レッスン内容】

骨格を整えて代謝を上げ、
痩せやすい身体作りを目指すエクササイズです！
冷えやむくみ解消、
自律神経を調整するといった効果も期待できます！

【講師】 NAO

都内のスポーツ施設を中心にピラティス、エアロビクス、
高齢者体操のレッスンを担当しています。