

# 【ストレッチポール】

■木曜日 9:30~10:15

# 【ピラティス】

■木曜日 10:30~11:30



場所：ふれーゆ 多目的室

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

対象：高校生以上

定員：ストレッチポール 5名 ピラティス 15名（先着順）

○ふれーゆ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。

○振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。

○各レッスン共に、水分補給用ドリンクと汗拭き用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。

## 開催日程

### 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ■	5	6
7	8	9	10	11 ■	12	13
14	15	16	17	18 ■	19	20
21	22	23	24	25 ■	26	27
28	29	30	31			

### 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ■	2	3
4	5	6	7	8 ■	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 ■	23	24
25	26	27	28	29 ■	30	31

### 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ■	6	7
8	9	10 休	11	12 ■	13	14
15	16	17	18	19 ■	20	21
22	23	24	25	26 ■	27	28
29	30					

休＝休館日

## ■ストレッチポール

### 【レッスン内容】

仰向けにポールの上に寝転がるだけで日常生活で凝り固まった身体をじわじわとストレッチすることができます。  
プールや運動プログラムの前には是非ご参加ください！

## ■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、自律神経を調節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。