

【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

10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
		休				
19	20	21	22	23	24	25
						
26	27	28	29	30	31	
						

11月

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

12月

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

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。