

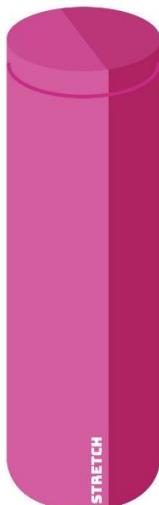
2025年度 第4期 1~3月 ポール・ピラティス教室

【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

1月

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

休=休館日

2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

3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 20 ■	21
22	23	24	25	26 ■	27	28
29	30	31				

■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。