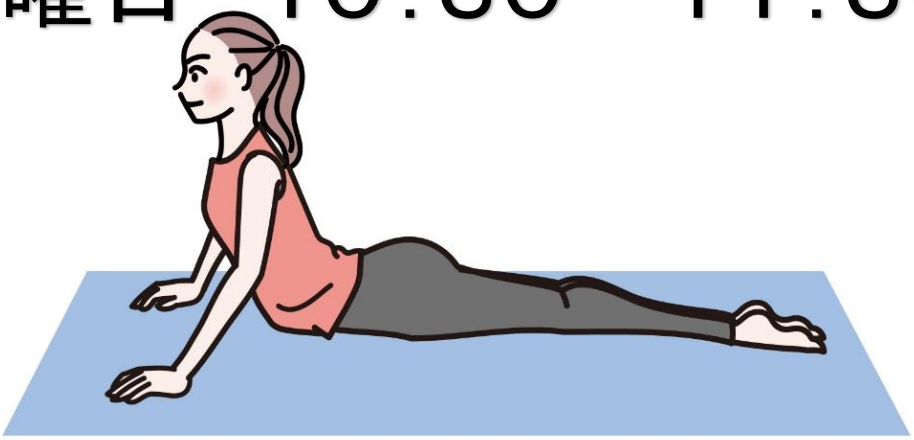
2026年度 第3期 10～12月 ポール・ピラティス教室

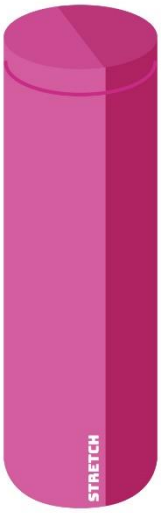
【ストレッチポール】

■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）

〇ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。
〇定員になり次第、受付終了となります。
〇定員に達していない場合は当日参加も可能です。
〇振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。
〇各レッスン共に、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。
〇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。
〇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 休	14	15 ■	16	17
18	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 休	10 休	11 休	12 休	13 休	14 休
15 休	16 休	17 休	18 休	19 休	20 休	21 休
22	23	24	25	26 ■	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ■	4	5
6	7	8 休	9	10 ■	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。

横浜市高齢者保養研修施設　ふれーゆ

Wi