

火曜日

ピラティス

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	21：05～21：50
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は銀行の通帳と銀行印を ご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は 下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 タオル・飲み物
お問い合わせ	TEL:022-306-5971

レッスン内容

身体と心のコントロールを目的に現状の身体が持っている能力を発揮しやすくするクラスです。身体の固さ・肩こり・腰痛などでお悩みの方。動きやすく、ケガをしない身体作り、機能改善をしていきます。



講師：佐藤 秀樹

エアロビック競技の選手時代に培ったトレーニング法やボディメンテナンスの知識を活かし、フリーランススポーツインストラクターとして、各スポーツクラブ施設等にて活動。