

スポコミDAYイベント

ピラティス



2 / 1 (日)



新しいこと始めてみませんか？大人気教室がイベントで登場です！
広い体育館で行います。周りを気にせず大きく体を動かしてみましょう。



①初めてのピラティス

初めての方、すでに始めた方も、大歓迎！
この日はじっくり体と向かい合ってみませんか？
ポジションの確認など、先生に聞いてみよう。
◇時 間：9：45～10：45 ◇定員：30名
担当 櫻田

②ピラティス・アドバンス

ピラティス常連さん！普段とは違う動きを
取り入れてみませんか？
経験者向けのプログラムを準備して
お待ちしております。もう一步チャレンジ！
◇時 間：11：00～12：00 ◇定員：15名
担当 櫻田

場 所：体育館
対 象：成人(高校生以上)
持ち物：動きやすい服装
・飲み物・タオル
参加費：会員500円/一般700円

申 込 方 法：オンラインにて。1月19日(月)9:00～1月23日(金)20:00まで。
右記2次元コードよりお申し込みください。

支 払 方 法：当日券売機にてイベント参加料のチケットを購入し体育館入口にお越しください。

※空きがある場合は1月27日(火)9:00より1階受付窓口にてお申込み。
キャンセルする場合は電話または1F受付窓口にてお知らせください。

