

祝日イベントレッスン開催！！

初めてでも安心。
体幹(コア)を強化し、
運動効果を実感しよう！



運動初心者もピラティス経験者も大歓迎！！

ピラティス(60分)

体幹(コア)を鍛えることで、姿勢改善や柔軟性の向上、怪我の予防、
バランス感覚の向上など、さまざまな運動効果に繋がっていきましょう！！

場所

栗山公園健康運動センター
2階 グリーンフィットネスルーム

持物

運動のできる服装 / タオル/飲み物

日程

1月12日 [月・祝]

11:30～12:30

※お申込みは先着順となります。空きがあれば当日参加も可能です。

【対象】 高校生以上の方 【定員】 先着20名様

担当者

宇田川 陽子 インストラクター

お腹周りを中心に、全身の筋肉をバランスよく整えていきます。姿勢改善や身体の不調を解消しましょう。どなたでも気軽にご参加ください！



受付開始：2025年12月15日(月) 10：00～

お申し込みは1階総合受付もしくは下記の電話番号からお気軽にご連絡ください。

参加費 ￥1,100(税込)/当日支払い