

日曜日イベントレッスン開催！！

初めての方も参加OK！
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(45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ていきましょう！！

日程

11/8・11/22 [日]

持物

運動のできる服装 / タオル/飲み物

内容

9：20～10：05

初心者向けピラティス

10：15～11：00

中上級者向けピラティス

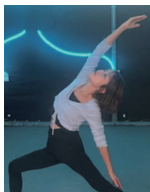
【対象】 高校生以上の方 【定員】 各レッスン25名 【場所】 2階グリーンフィットネスルーム

※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。

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：2026年10月11日(日) 12：00～

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 ￥990(税込)/当日支払い