真夏の
スペシャルプログラム♪

講師　NOARA
（水曜ベリーダンス担当）

はじめての
ピラティス

8月6日・20日（水）2日間
14:20～15:20

初めての方でも安心してご参加できるプログラムです。心身のバランスを整えたい方、スタイルアップしたい方、この夏新しいことにチャレンジしたい方、みんな集まれ～♪

【場所】　1Fスポーツルーム
【料金】　600円　※券売機イベントチケット
【対象】　高校生相当以上

※事前申込は不要です！
当日、イベントチケット600円をご購入ください。

好評につき第2弾!
やってみよう!新感覚
布を使ったピラティス

講師　KAORI

1回目　8月16日(土)12:30～13:30

2回目　8月24日(日)11:30～12:30

特別体験レッスン

ストレッチーズ

ストレッチーズという伸縮性のある布を使ってピラティスやストレッチなど色々な動きをしていく新感覚プログラムです。布の適度な圧により包まれているだけでも筋力を使い、動きのサポートや身体のフォームの改善、感覚を高めていきます。

【場所】　1Fスポーツルーム

【定員】　15名　※事前申込が必要です。

【料金】　600円　※券売機イベントチケット

【お申込み方法】※事前申込が必要です!

8月9日(土)10:00～　お電話にて先着順申込

※1回だけでも2日間とも申込みもOKです。

スポーツセンター　☎03-3675-3811