

ピラティス教室



身体の芯を強化し、内側から身体を改善していきます。

☆日 時 2025 年 4 月 1 日から 2026 年 3 月 31 日まで
木曜日の 9：45 から 10：45 まで ※休講する場合がございます。

☆場 所 一宮市ゆうゆうのやかた 1F カラオケ室

☆講 師 杉野 千津子 先生 (フリーインストラクター)

☆定 員 20 名 (先着順になります)

☆対 象 一般のかた (16 歳以上)

☆受講料 600 円/各回 ※単発教室

☆申 込 **開催日当日の 9：30 から (開錠 9:30)**
先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。
※電話申込みにて予約することはできません。

☆主 催 一宮市ゆうゆうのやかた 指定管理者 TEL 0586-61-6281
〒494-0004 一宮市北今字再鳥一 23 番地
詳しくは事務所までお問い合わせください。 [裏面参照]

ピラティス教室

☆開催日

1月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	

2月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	2月5日	2月19日	2月26日		

3月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	3月5日	3月12日	3月19日	3月26日	

☆教室風景・内容



ピラティスはリハビリをベースとしたエクササイズで、身体に負荷をかけずに健康効果が得られます。運動の苦手な方や中高年の方でも気軽に参加できます。

☆服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物など

☆その他

- ・教室開催中に起きた事故やケガについては、応急の手当てはいたしますがその後の責任は負いません。
- ・教室終了後に施設を利用される場合は、別途入館料が必要となります。