

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 2022 年 4 月 2 日から 2023 年 3 月 31 日まで

木曜日の 9 : 4 5 から 1 0 : 4 5 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 1 6 名 (先着) コロナ感染防止対策 限定募集

☆対 象 一般のかた (18 歳以上)

☆受講料 510 円/各回 ※単発教室

☆申 込 **開催日当日の 9 : 35 から**

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 5 日	1 月 12 日	1 月 19 日	1 月 26 日	

2 月	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
	2 月 2 日	2 月 9 日	2 月 16 日	2 月 23 日	

3 月	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
	3 月 2 日	3 月 9 日	3 月 16 日	3 月 23 日	3 月 30 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。