

# ピラティス有料レッスン



ピラティスは、姿勢・筋肉の使い方・体の動かし方を改善していくプログラムです。ストレッチと強化を繰り返し、筋肉を内側から鍛えていきます。このクラスは、スモールボールを用いて、感覚を高めより効果を体感していただきます。

ピラティスが初めての方、継続の方、正しい体の動かし方を知りたい方、楽しみながらご参加ください！

日曜日 11:00～11:45  
ピラティスプラス担当  
畠山和江 IR

**3/30 (日曜日) スタジオ 9:30～10:30**

**定員 10名**

**価格 1,650円 (税込)**

**受付 3/2 (日) 10:00～**

**場所 先着順にて場所を選択していただきます。**

※お申込はフロントにて承ります。

※お申込時にご入金ください。

お支払いは交通系ICかクレジットでお願いいたします。

※ご入金後のキャンセル・返金は出来かねます。

予めご了承ください。

また、欠席の際の返金、振替はございません。