

# ピラティス



## PILATES

日時 毎週 水曜日 10:00~11:00

場所 農村環境改善センター 和室

定員 定員15名

持ち物 ヨガマット・飲み物・タオル  
※ヨガマット無料レンタル有り(数に限りがあります)

受講料 10回/¥8,000 チケット1年有効 **初回体験無料**  
5回/¥4,000 チケット半年有効  
1回/¥1,000

講師 佐藤美歩

GFI ストレッチングエクササイズ  
レジスタンスエクササイズ  
エアロビックダンスエクササイズ  
JCCA ストレッチポール ベーシック  
健康運動実践指導者  
JCCA ひめトレ アドバンスト  
JADP ピラティスインストラクター  
JADP スポーツメンタルインストラクター

自分のカラダを思い通りに動かせるように60分間、カラダと向き合しましょう！

各々のペースでピラティスが出来るようサポート致します

## 自分のカラダと向き合う時間

初めてさん大歓迎  
お待ちしております

