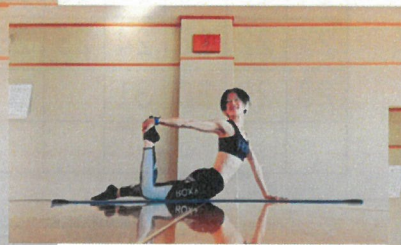
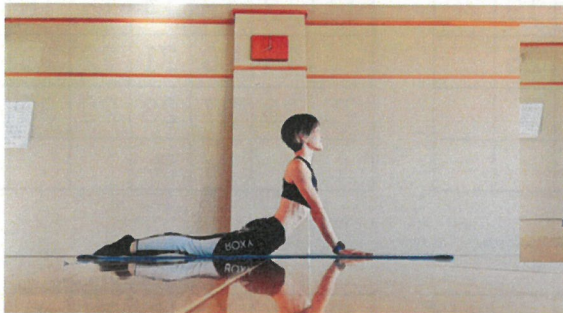


磐田温水プール おなかシェイプ 骨盤底筋エクササイズ



生徒募集

場所 磐田温水プール いこいの間

日時 月曜日 14:30~15:30

受講料 クール制 6,800円(税込)
(1クール8回)

持ち物 飲み物(水分補給)、汗ふきタオル
ヨガマット(無料貸出あり)

講師紹介



坂井 江美

FTP認定マツビ ラティス
ベーシックインストラクター
BESJ認定マツビ ラティスインストラクター

NSCA-CPT

<講師からのコメント>

ポッコリおなかには体脂肪のせい??
骨盤底筋(インナーユニット)が使えていないせいかも!!
ピラティスをベースとしたエクササイズで骨盤底筋を
活性化し、引き締まったお腹を目指しましょう★



磐田温水プール

TEL: 0538-33-8855

〒438-0061 磐田市刑部島274-3

<http://www.mizuno.jp>

●営業時間 8:30~21:30

●休館日 毎週月曜日・年末年始
10月にメンテナンス休館

令和5年度 教室開講予定日！！【おなかシェイプ】

2023年4月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

第1期：4/3～6/4

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

第2期：6/5～7/30

7月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

第3期：7/31～10/1

8月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

第4期：10/2～12/3

11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

第5期：12/4～2/4

2024年1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

3月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

第6期：2/5～3/31

第1期：4/3～6/4

第2期：6/5～7/30

第3期：7/31～10/1

第4期：10/2～12/3

第5期：12/4～2/4

第6期：2/5～3/31

 = 休館日