

クール教室が体験できる！ ビギナーピラティス体験会

ご参加お待ちしております！



クール教室参加を考えている方におすすめ！

場所 志木市民体育館 エクササイズルーム

日時 7月24日（水）10:00～10:50

受講料 300円 ※回数券は使用できません。

対象 ピラティス初心者の方

先生紹介



清水 しのぶ

- ・フィットネス&ダンスインストラクター
- ・BESJ認定ピラティスインストラクター
- ・中医健康アカデミー認定末病ケアインストラクター
- ・推拿（経路マッサージ）施術師

●呼吸と共にインナーマッスル（体幹）を鍛えてバランスのとれた体にするを目的としているため、高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズ♪♪
ヨガはポーズをとって静止しますが、ピラティスは常に動き続けながら行います♪

- 【持ち物】動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（貸出し有）、タオル（浴用の長さのあるもの）を持参してください。
- 定員は26名です（先着順）
- 受付は教室開始の30分前より受付をします。

志木市民体育館

TEL：048-474-7666

〒353-0006 埼玉県志木市館2-2-5
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7623>

- 営業時間 平日／9:00～22:00
- 休館日 偶数月第1月曜日・年末年始

