

オリジナル和製メソッド

ファンクショナルローラーピラティス 初級クラス

無料体験
実施中



気持ちよく身体をリセット！

インストラクター紹介

場 所 ■ 都留市健康ジム スタジオ

日 時 ■ 1/15(木)15:15～16:15
1/23(金)18:00～19:00
1/31(土)14:30～15:30
2/6(金) 18:30～19:30
2/14(土)14:00～15:00
3/13(金)18:30～19:30
3/19(木)15:15～16:15
3/28(土)14:00～15:00

対 象 ■ 一般(高校生以上)



MIYUKI

FRPミドルインストラクター
ZUMBA®インストラクター

教室概要

ローラーを使ったピラティスです。
身体の中心、身体の使い方など意識しやすく
効果的なエクササイズです。
身体のお悩み改善に繋がっていきます！

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
定員は15名です(先着順)
レッスン用ストレッチポールは貸し出ししておりますが、
ご自身で持参していただいても構いません

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、
厳重に管理いたしますが、当グループ主催
イベントの案内等を送付する必要がありますので、
あしからずご了承ください。



都留市健康ジム

TEL : 0554-45-4111

〒402-0052 都留市中央3-9-3
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00～21:00
(最終受付20:30)

●休館日 月曜日
(月曜祝日の場合は翌日休館)
年末年始(12/29～1/3)