

2023年度

# ピラティス教室



講師：山崎 裕加子先生

ピラティスとは、背骨や骨盤の動きを中心としたエクササイズです。呼吸を意識しストレッチを中心とした動きで、インナーマッスルを鍛え、身体のゆがみをなおしていきます。  
腰痛改善にも効果的です。



対象	18歳以上の女性の方
日程	毎週水曜日(詳しい日程は裏面に記載)
時間	15:00～16:00
場所	スカイアリーナ 会議室
定員	20名
参加費	9,120円(1期12回開催の場合)

3ヶ月単位の教室

教室参加費は各期の初回にお支払いください。

注) 一度お支払いいただいた教室参加費はお客様都合による欠席等含め、いかなる理由があっても返金致しません。  
月に行われる教室の回数によって参加費は変動します。(教室単価760円/回)

申込方法	スカイアリーナ窓口までお越しください なお、定員になり次第受付は終了とさせていただきます。 教室の体験も行っております。詳しくはスカイアリーナまでお電話ください。(体験料660円)
持ち物	動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・水分
注意事項	・教室中の事故等につきましては、応急処置のほかは主催者側において一切その責任を負いかねますのでご了承ください。

お問合せ

箕面第一総合運動場  
スカイアリーナ

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45  
TEL：072-724-3440  
FAX：072-724-3360