

円形状の「フォームローラー」を使用してのエクササイズ！

ファンクショナルローラーピラティス



1回無料体験実施中♪

新規入会者募集中！

✿ 講師：和田

場 所 岸和田市総合体育館 多目的室

日 時 木曜日 19:30～20:30

受講料 4,400円（税込） / 月4回
※事務手数料1,100円（税込）

対 象 一般 定員20名

✿ 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。

ファンクショナルローラー
ピラティスって何？

日本発のピラティスメソッドで、円柱状のフォームローラーを使用してエクササイズを行います。寝る・座る・立つ・歩く、持ち上げる・振るといった使い方で、体幹を鍛え、背骨や骨盤などを正しい位置に整えます



どんな方にオススメ？



ボディライン
を美しく
整えたい

身体を
鍛えたい

姿勢の歪み
を改善したい

ダイエット
したい



岸和田市総合体育館

【指定管理者】岸和田市公園緑化協会・ミズノグループ

TEL：072-441-9200
〒596-0044 大阪府岸和田市西之内町45-1

●営業時間 平日・土 9:00～22:00
日・祝 9:00～17:00

●休館日 月1回不定休 年末年始