

ローラーピラティス

無料体験
実施中



こちらの教室は
ローラーを使用した
全身ストレッチです。
身体の解しと
体幹のトレーニングを
ピラティスのメソッドを
用いて行います。
正しい姿勢、歩行へ
導きます。

参加者募集中

場所 ■ 出雲だんだんとまとアリーナ
多目的室A

日時 ■ 木曜日 14:10~14:50

受講料 ■ 1回/¥1,200
月謝/¥4,000
※月回数により金額変動します

対象 ■ 一般（初心者大歓迎）

講師紹介



高橋先生

FRP（ファンクショナルローラーピラティス）
インストラクター
Re Line pilates インストラクター
介護福祉士
栄養コンシェルジュ

- 動きやすい服装、飲み物
- お持ちでしたらヨガマット・ストレッチポールを持参して下さい。
- 定員は15名です（先着順）



IZUMO ARENA



出雲だんだんとまとアリーナ
(出雲市総合体育館)

TEL: 0853-21-0001

〒693-0073 島根県出雲市西林木町207-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328>

● 営業時間 9:00~22:00

● 休館日 奇数月第3水曜日
(祝日の場合は翌日)
年末年始12月30日~1月2日