

# 福田屋内スポーツセンター

## ピラティス



### 生徒募集

場所 農村環境改善センター 和室

日時 水曜日 10:00~11:00

受講料 回数制 10回/¥8,000(1年間有効)  
5回/¥4,000(半年間有効)  
1回/¥1,000

持ち物 ヨガマット(無料レンタル可 数に限りあり)、飲み物、タオル

### 講師紹介



佐藤 美歩

#### <講師からのコメント>

正しい体のポジションを意識しながら深層筋の  
インナーマッスルを鍛えます。猫背、反り腰等の改善、  
身体の引き締めを目指しましょう



福田屋内スポーツセンター

TEL: 0538-58-3131

〒437-1209

<http://www.mizuno.jp>

●営業時間 8:30~21:30

●休館日 毎週金曜日・年末年始  
10月に2回休館