



初心者さん大歓迎！

ピラティス アラカルト

目指せシェイプアップ♪



カラダが固くても大丈夫♪

ランタンの光とアロマの香りに癒されて！

2025年



場所 : IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター 多目的室

日時 : 木曜日 19:30~20:30

受講料 : 700円/回 (税込)

対象 : 中学生~(中学生は保護者同伴)

講師 : 煤ヶ谷



スタンプカード対象スクール

1回参加ごとにスタンプ1個！

10個集めてMIZUNOオリジナル
トレーニングチューブをプレゼント！

(数に限りあり)



IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1

TEL:0467-76-9292

営業時間 9:00~21:00

休館日 毎月第3火曜日

年末年始(12/28~1/4)

主催 ミスノグループ

(2025年度)

ピラティス アラカルトスケジュール

4/3・5/1・6/5・7/3

8/7・9/4・10/2・11/6

12/4・1/8・2/5・3/5

- ・参加申込みは、開催日の前日までにIIMURO GLASS 綾瀬市民スポーツセンターHPまたはお電話にて申込ください。
- ・参加費は当日現金払いとなります。
- ・施設の都合により、中止もしくは内容を変更させていただく場合がございます。
- ・参加費の返金は原則としていたしません。
- ・プログラム時に撮影した写真は、広告宣伝としてHP等に使用させていただく場合がございます。
- ・プログラム実施中での事故につきましては応急処置をいたしますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。

持ち物：ヨガマット（貸出あり・数に限りあり）

動きやすい服装・タオル・飲み物

