

# ピラティス期間限定クラス 生徒大募集！！

ピラティスとは・・・姿勢、柔軟性、筋力やバランス力を改善・強化する為のエクササイズで、基本自重で行うため適度な負荷をかけながらレッスンを行います。

ピラティスで身体も心も元気いっぱい！しなやかさと強さで笑顔がいっぱいになりますよ！

お子様対象 日時 ①4/24(水)5/8(水)5/15(水)5/22(水) 全4回で¥4,400(税込)  
(小学生) 17:15~18:00(45分)  
②4/20(土)4/27(土)5/18(土)5/25(土) 全4回で¥4,400(税込)  
14:00~14:45(45分)  
場所 能登川プール2階スタジオ  
持ち物 飲み物、室内用シューズ、バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装  
ヨガマット (お持ちの方のみ)

4/2(火)  
AM11:00~  
受付開始！！

ピラティスで心身ともに輝く自分に！柔軟な強さと穏やかな力を身につけませんか??

成人対象 日時 5/8(水)5/15(水)5/22(水) 全3回で¥4,950(税込)  
11:00~12:00(60分)  
場所 能登川プール2階スタジオ  
持ち物 飲み物、室内用シューズ、バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装  
ヨガマット (お持ちの方のみ)

- ・講師はは吉田一美先生(JAAMP認定講師)になります。
- ・お電話もしくは直接フロントにてお申込みください。(定員は全クラス10名)
- ・参加費は各1回目のレッスン時にフロントでお支払いください。
- ・各レッスンにおいて前日の13時の時点で参加者が3名以下の場合は中止となります。  
中止の場合は前日の13時以降に連絡いたします。

