

ピラティス 教室

2017年度

18歳以上
※高校生不可
定員12名

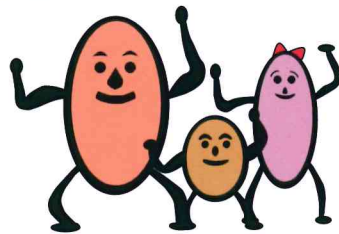
申込多数の場合
抽選

身体のバランスや
ゆがみを整え

美しく健康に

随時申し込み受付中 初心者歓迎 * 都度参加もOK

年齢・性別を問わず
ゆるやかな動きと呼吸で
体幹の筋力を強化



全身のバランスを整え柔軟性 UP
姿勢や動きの癖を修正し
ケガのリスクを軽減!

正しい呼吸と正しい姿勢で
下腹ぽっこりや
猫背反り腰を解消



担当インストラクター
ピラティスインストラクター
西川 亜沙美 氏
FTPマットピラティス ベーシックインストラクター
FTPマットピラティス ベーシックプラスインストラクター

日 程

9月12日(火) / 9月26日(火)
10月10日(火) / 10月24日(火)
11月14日(火) / 11月28日(火)
12月12日(火) / 12月26日(火)

時 間

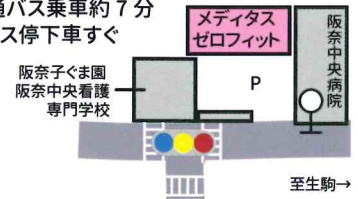
午後7時30分～8時30分

会 場

メディタスゼロフィット

(俵口町441-1阪奈中央病院新病棟1F)

近鉄生駒駅から奈良交通バス乗車約7分
『俵口阪奈中央病院』バス停下車すぐ



※日程・時間・会場については変更もしくは中止になる場合があります。

年会費+保険料 5,000円

参加料 **1,000円/回**(全8回)

ピラティス教室への参加には、いこ増ッスルクラブへの入会が必要です。
会員になると、当クラブ主催の他の教室へも参加可能です。

お問い合わせ・お申込み

いこ増ッスルクラブ (一般財団法人生駒市体育協会事務局内)

〒630-0266 生駒市門前町 9-20

TEL/0743-73-8822 FAX/0743-73-8823

Email/ikomuscle@kcn.jp