

令和6年度



ゆるいけどちょっときつさもある

ワンコイン  
プラス

無理なく  
続けられる!

# ほどほど ピラティス

姿勢改善

免疫力の  
向上

インナー  
マッスルの  
強化

内容

この教室は「ほぐす、伸ばす、整える」をテーマにした初心者向けの教室です。理想の身体に向けて自身の身体をチェックすることから始まるプログラムです。



日 時	毎週 <b>月曜日</b> (祝日を除く) <b>11:00~12:00</b>
場 所	高津スポーツセンター 第1・第2 武道室
対 象	15歳以上
料 金	1回 550円 ※6枚つづり(3,300円)の回数券も販売しています。
受付方法	当日受付 ※事前の予約は必要ありません
持 ち 物	運動に適した服装・汗拭きタオル・飲料水 ※室内履き不要 ヨガマット・テニスボール(硬式ボール) カラーボール(直径25センチぐらいで100均で販売しています。)  (ヨガマット・テニスボール・カラーボールの無い方は貸出あります。)
講 師	<b>YUMIKO</b> ・BESJマットピラティス/ リフォーマー&タワーピラティス指導者 ・全米ヨガアライアンスRY500指導資格 ・IFA国際アロマセラピスト ・ファッションモデル 

【お問い合わせ】

## 高津スポーツセンター

〒213-0002

川崎市高津区二子3-15-1 TEL 044-813-6531 HP <https://takaspo.life>



タカスポHP