

令和6年度

4月1日(月)スタート!

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 月曜日 (祝日を除く) 11:00~12:00 |
| 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 | YUMIKO ・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