

# ピラティススクール

～姿勢と関節機能改善～



講師：坂爪友樹氏  
【ピラティス&カイロプラティック  
姿勢改善スタジオ E-must 代表】

ピラティスとは、体のバランスを整え、姿勢改善や  
肩こり・腰痛の軽減など、様々な効果があるエクササイズです♪  
初めての方も大歓迎！申込み、お待ちしております！

**開催日：1月24日・31日・2月14日・21日(日曜・全4回)**

**時間：10:00～11:30(当日9:30～受付開始)**

会場：三条市栄体育館 2階 多目的室2

参加費：◆全4回参加 … 3,500円 ◆1回参加 … 1,000円

※全4回分の会費を初回に徴収いたします。その後の返金は致しません。  
お釣りの無いようにご準備ください。

定員：各回先着20名程度

持ち物：ヨガマット・ドリンク・タオル・運動できる服装

## 参加にあたってのお願い

- ・体調の悪い方(発熱・のどの痛み等風邪症状のある方)は参加をご遠慮ください。
- ・こまめに手洗い、手指消毒をしてください。
- ・会話する時等、マスクの着用にご協力をお願いいたします。
- ・ヨガマットの貸し出しを休止しておりますのでご自身でご準備ください。

◆ **申込み・問合せ先** ◆(12月16日から申込み開始)

TEL：0256-45-1150(9:00～21:00) 担当：三条市栄体育館 鈴木

※申込みおよび問い合わせは、電話のみとなっております。興味のある方は、  
体育館の窓口までお声掛けください。