

ピラティススクール

～姿勢改善で毎日楽に動ける身体へ～



筋肉に適度な負荷を高めることができる
“ピラティスリング”
を今回は使用して、体
より深層部を意識した内
容で姿勢改善エクササイ
ズを行います。



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】

1月23日・30日・2月6日・13日【日曜・全4回】

9:45～11:00【当日9:30～受付開始】

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。その後返金はいたしません。
お釣りの無いようにご準備ください。

定員：各回先着15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 ★(1月4日(火)9:00から申込み開始)

TEL：0256-45-1150(9:00～20:00) 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、
栄体育館の窓口までお声掛けください。

