



ゆったいピラティス

はじめての方でも簡単にはじめられるレッスンです

ブリージングという呼吸法を基本として行い、

身体と心を同時にコントロールする事で、両面を鍛えることができます

そして、体幹を支えているインナーマッスルを目覚めさせて鍛えることで

内側からスッキリ！キレイになりましょう！

日程	7月	8月	9月	金曜日
	2・9・16・30	6・20	3・10・17・24	
時間	9:45 ~ 10:45 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1F 武道場2(畳)			
定員	10名 (先着順)			
料金	全10回 4,500円 (当日 1回参加550円)			
担当	川井 珠美			
受付	事前申込 1F 受付窓口まで参加申込みください			
	マスク着用・運動のできる服装をご用意ください			
	どなたでも参加できます！			
	小さいお子様をつれての参加はご遠慮ください			
	コロナウイルス感染拡大予防の為、託児はございません			
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください			