

しっかり

ピラティス



インストラクター
川井



コアマッスルをしっかり刺激！
「ゆったり」より1歩進んだ動きで、引き締まった身体へ

4月	5月	6月
3・10・17・24	1・15・22	5・12・19

時間

11:00 ~ 12:00

金

料金

事前 6,500円/全10回

当日 750円

定員

30名

場所

1階 武道場2

しっかり発汗



※教室開始後の返金は致しかねます
※急遽日程変更等がある場合がございます
※ご自身の体調管理のうえ、お申し込みください

【申し込み】
受付窓口又は
ネット予約→

