



# 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	10月	11月	12月	金曜日
	1・ 8・ 15・ 22	5・ 12・ 19	3・ 10・ 17	
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			