

体験・可 見学・可

# 姿勢改善 ピラティス

※要 予約  
※お一人、1講座1回限り



自分の体のクセに気付き一緒に改善しましょう。  
運動強度は調整できますので、不安な方もしっかり  
動きたい方も先ず体験してみてください。  
気分も見た目もスッキリ！！

### 〈日程〉

開講日時 毎週火曜日 19:00～20:30

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
1月		7日	14日	21日	28日
2月	4日	祝日		25日	
3月	4日	11日	18日	25日	

講師 山本 さつき  
(NCAマスターコンディショニングインストラクター資格)  
(FTPマットピラティスインストラクター資格)

受講料 **14,300** 円(税込) 10回分  
1・2・3月

※2/18～23 文化協会作品展の為、講座休講。

持ち物 ヨガマット(又は、下に敷くバスタオル)  
運動しやすい服装  
素足または滑り止め付靴下 飲み物

年末年始休館日 12/29(日)～1/6(月)

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★