

スポコミDAYイベント

# ☆ピラティス☆ 12/24(日)

体を整える。始めませんか？

興味あるけどなかなか手が出ないというあなた！この日をきっかけにピラティスを始めてみませんか？もちろん、ピラティス経験者の方もお待ちしております！

## ①初めてピラティス(ボール・セラバンド)

初めての方、大歓迎！

ボール・セラバンドという道具を取り入れます。

使ったことのない方ぜひこの機会に！

この日はじっくり体と向かい合ってみませんか？

時 間:9:45~10:45

定 員:30名

担当 櫻田



## ②ピラティス(経験者向け)

ピラティス常連さん！普段とは違う

動きを取り入れてみませんか？

経験者向けのプログラムを準備してお待ちしております。もう一步チャレンジ！

時 間:11:00~12:00

定 員:15名

担当 櫻田

## ①・②共通事項

対 象：高校生以上 料 金：会員500円、一般700円

持 物：動きやすい服装・飲み物・タオル

場 所：体育館 申込み方法：12/11(月)11:00~先着順 1階受付窓口にて

\*定員になり次第、キャンセル待ちとなります。