

～ 首・肩・腰をゆるめて整える ～

リセット ピラティス 体験会

3 / 1
SUN

金曜日に開催している当日受付教室です。

やさしい動きでゆがみを整え、肩こり・腰痛の
予防や疲れにくい体づくりをします。

運動が苦手な方でも安心してご参加いただける
リラックス系エクササイズです。



料金 **500** 円 (税込)

時間 15:20 ～ 16:10
(受付時間 15:00～15:30)

場所 2F スポーツスタジオ

定員 35名 対象 16歳以上

* 動きやすい服装でご参加ください *

通常は

金曜日 21:10～22:00

に開催しています。

開催日程は日程表をご参照ください。

- ・ 予約制ではありません。受付時間にお越しいただき窓口でお支払いください。
- ・ 施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
- ・ 参加者以外の入室はできません。
(お子様も不可)

快眠
効果

心身の健康
UP

男性も
大歓迎

日々の疲労をすっきりさせませんか？
スマホやゲームで疲れた目にも効果的です！

保土ヶ谷スポーツセンター

TEL 045-336-4633

