

～ 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。

快眠  
効果

心身の健康  
UP

男性も  
大歓迎

- 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)

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

