

5月期開講!!!

★ピラティス 開講★

「ピラティスで体力づくり・怪我予防」

【レッスン内容】

ピラティスクラスを開講します！！

呼吸法・ストレッチ・筋力アップ等のメニューを通して体力アップ。

また、怪我の予防にもつながります。

ぜひ皆さんの参加をお待ちしております！！

日程

《火曜日》

13:00～14:00

対象：一般女性

※定員6名予定

※ヨガマット無料貸出、持参あり

※タオル、スポーツドリンク等持参

料金

4回分チケット 6,480円（税込）

スクール生又は、そのご家族の方

→5,400円（税込）

ご入会キャンペーン実施中!!
入会金通常5,400円

↓
無料!!!

担当

大内 真奈美

■経歴：日本プロテニス協会プロフェッショナル2
FTPマットピラティスベーシックインストラクター
資格取得予定



☆体験レッスン 随時受付中☆

持ち物：タオル・必要に応じて飲み物・動きやすい服装

ご予約・お問合せは、新宮の森校 TEL (011) 666-5555

住所：札幌市西区西町南4丁目2-1

アクセス：東西線『発寒南』駅より徒歩8分 ※無料駐車場完備

