

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



# 卓球スクール



# 開講中!

7月期より

卓球クラスを開講いたしました!  
初心者の方対象になっております。  
ぜひ皆さんの参加をお待ちしております!!



日程

体験レッスン (無料)

《土曜日》

・17:30~18:30  
対象:小学4年~6年生  
・18:40~19:40  
対象:中学生  
各定員6名

料金

月会費 5,100円(税別)  
振替制度なし (月4回)

担当

三好 啓介



■経歴

- ・卓球歴:10年
- ・全国専門学校卓球大会出場

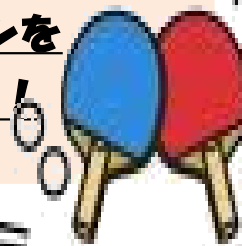
毎週土曜日

・17:30~18:30  
小学4年~6年  
・18:40~19:40  
中学生

持ち物

- ・上靴
- ・タオル
- ・ドリンク等

まずは体験レッスンを  
受けてみましょう!



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