

# ピラティス

呼吸を意識しながら、スローペースで身体の深部筋をトレーニングし、  
太りにくい身体づくりをめざします。肩、背中、腰痛の予防にも役立ちます。

1 日時 第Ⅱ期：9月～12月 全8回

◆日曜クラス：午前10時～11時

9/9 9/23 10/14 10/21  
11/11 11/25 12/9 12/23

◆水曜クラス：午後7時30分～8時30分

9/12 9/26 10/10 10/24  
11/14 11/28 12/12 12/26

※日程が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

2 会場 海竜スポーツランド 和室

3 参加費 一般 6,480円  
スイミング会員 5,400円

※クラス変更手数料540円



4 定員・対象

各クラス 25名(成人) ※最低催行人数 各クラス 5名  
下記申込書に参加費を添えて、海竜スポーツランドフロントまで。

5 その他

ヨガマット or バスタオルをご持参下さい。

※お問い合わせ 海竜スポーツランド TEL0766-86-8310

キリトリ

## ピラティス申込書

会員 No

平成 年 月 日

日曜・水曜 クラス

フリガナ			
氏名	年齢	S H 年 月 日	
住所	〒		
電話番号			
緊急連絡先	続柄		