

ピラティス教室参加者募集!!

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1期（5月～8月）全8回

◆日曜クラス：午前10時～11時

5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22 8/12 8/26

◆水曜クラス：午後7時30分～8時30分

5/9 5/23 6/13 6/27 7/11 7/25 8/8 8/22

※日程変更す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

4 定員・対象

25名（成人） 先着順（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

会員 No

ピラティス申込書

平成 年 月 日

クラス _____

フリガナ			
氏 名	一般・会員	年齢	S H 年 月 日
住 所	〒		
電話番号			
緊急連絡先	続柄		