

令和4年度

# ピラティス教室

開催日：毎月第2・第4日曜日、水曜日

時 間：日曜日 10:00~11:00

水曜日 19:30~20:30

会 場：海竜スポーツランド

対象者：高校生以上

料 金：6回券 6,000円 (税込)

1回券 2,000円 (税込)

申込み：参加される日に受付けにて

持ち物：飲み物・マスク

運動しやすい服装



ピラティスとは…

骨格や姿勢のゆがみを整えながら  
体幹やインナーマッスルを鍛えます。  
無理なく、健康的でバランスの  
とれた身体づくりを目指します。  
免疫力アップして、疲れにくい  
丈夫な身体をつくろう!!

## 海竜スポーツランド

933-0222 射水市海竜町29番地 TEL 0766-86-8310

開館時間：平日 9:00~21:00 日・祝 9:00~19:00

休館日：火曜日