

一緒にカラダづくりはじめませんか？

# ピラティス教室

日時：令和6年4月～令和7年3月  
日曜日（月3回程度）

※ホームページ及び館内カレンダーをご確認ください。

10時00分～11時00分

会場：海竜スポーツランド 和室

対象者：高校生以上

参加費：当日券 1,500円  
6回券 6,000円  
（※有効期限6カ月）

持ち物：ストレッチマット  
飲み物

申込み：参加当日受付にて



## 効果

- バランスのとれた筋肉
- しなやかなカラダ
- 姿勢の改善
- 安定したカラダの軸

# 無料体験受付中！

※1回限り

プール・トレーニング・アリーナ（体育館）

海竜スポーツランド TEL.0766-86-8310

射水市海竜町29番地 平日/9:00～21:00 日・祝/9:00～19:00 火曜日休館



海竜スポーツランド  
ホームページ