

祝日特別プログラム Pilates Class

ピラティス教室

しなやかさとは
自分のカラダを正しく
コントロールする、
機能的な優美さ。

●インストラクター紹介●

よいい ともに
芳井 智子

- ・ Learning Pilates Mat I & II
- ・ 健康運動実践指導者



キモチが変わる

カラダが変われば自分に自信
がつき、気持ちにも余裕が持
てます。



姿勢が変わる

背骨周辺や股関節周辺の柔軟
性を高め、また体幹（コア）
を強くして美しい姿勢を作り
ます。

＜日時＞11月23日（**月祝**） 15:00～16:00
＜料金＞710円（税込） ＜対象＞16歳以上
＜場所＞フェンシング場 ＜定員＞30名

参加方法

サイクルショップコダマ大洲アリーナで710円（税込）のチケットを買い求めていただき、フェンシング場でチケットを担当インストラクターに渡せば参加可能です。

- 1 サイクルショップコダマ
大洲アリーナで
710円（税込）のチケットを
ご購入ください。
- 2 当日、フェンシング場へ
お越しください。
- 3 フェンシング場でチケットを
担当インストラクターに渡せば
参加できます。



＜お申込＞お電話または窓口にてお申込みください。
サイクルショップコダマ大洲アリーナ・大分県立フェンシング場
TEL：097-551-1511 休館日：火曜日（祝日の場合は翌平日）