

LES MILLS
PILATES

祝日プログラム

動きやすいしなやかな
身体づくりをピラティスで
チャレンジしてみませんか？

2026年11月03日(火祝)

11:30~12:15

料金：710円（税込）

場所：大分県立フェンシング場



担当：TOMO

夢中になれる音楽と振り付け、
そして科学的に裏付けられた
最新のピラティスエクササイズ。
現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、
腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛えます。

結果が出るのが証明されたLES MILLS PILATES

姿勢のアライメントと
安定性の向上

動きのコントロール力アップ

ウェルビーイングの向上

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 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）