

井出山体育館 定期教室

はじめてのピラティス 講師:竹内(幸)

- ① 月曜日 8:40~9:25
- ② 月曜日 9:35~10:20 全 10回

ストレッチしながら、コア(芯)の筋肉を鍛えていきます。
しなやかな筋肉と、動きやすい身体を手に入れましょう!

はじめての貯筋運動 講師:竹内(幸)

- 水曜日 13:00~13:45 全 11回

日頃から『筋肉』を蓄えておくことを目的とした運動です。
いつまでも健康でいきいきと動ける身体づくりをしましょう!

椅子でピラティス 講師:法伝

- 木曜日 11:00~11:45 全 11回

呼吸に合わせてコア(芯)のを強化することで、
身体のバランスを整えます。
椅子に座りながら運動をしますので、膝にお悩みを
お持ちの方でも安心してご参加いただけます。

申込期間 9/12(金)12:00 ~
9/25(木)20:00

井出山体育館定期教室 開催スケジュール

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

……教室開催日
 ……休館日
 ……予備日

(月) はじめてのピラティス
 回数 全 10回
 料金 9,100円(税込)
 定員 9名
 ※最少催行人数 6名

(水) はじめての貯筋運動
 回数 全 11回
 料金 10,010円(税込)
 定員 8名
 ※最少催行人数 6名

(木) 椅子でピラティス
 回数 全 11回
 料金 11,000円(税込)
 定員 8名
 ※最少催行人数 4名

※申し込みは、TACきらめきフロントにて受付いたします。
 ※お電話での予約受付も可能です。ご予約後、申込期間中に申込用紙の記入とご入金をお願いいたします。
 ※各クラス定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。(先着順)
 ※教室体験も可能です。1回1,650円(税込)でご参加可能です。(前日までにお申し込みください)