

はじめての

姿勢・からだの
歪み改善

ピラティス

無料体験会 &

代謝UP

肩こり・腰痛の
解消

教室参加者募集!

ピラティスって何？

ピラティスは、もとは、リハビリを行うために開発されたエクササイズ。硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや、身体の中心にある「体幹」の筋肉を鍛える要素があり、動ける体をつくる事で日常生活を快適にすごせるようにします。体を動かすのが苦手な方、普段なかなか運動する機会がない方でもできる初心者向けの教室です。ぜひ一度、体験しませんか？

無料体験会

教室(8回コース)

令和4年11月17日(木)

令和4年12月8日(木)～
令和5年2月9日(木)

10:00～11:00

10:00～11:00

参加費: 無料

参加費: 4,000円

講師: 高田さおり先生

場所: Uホール 和室

定員: 15名(先着順)

申込み: 体験会・教室ともに 11/7(月)9:00～受付開始

Uホール窓口にてお申込み下さい。TELでの受付も可。

お問合せは・・・遊・Uクラブ事務局 64-1437(Uホール内)担当:大沼、寺田

※新型コロナウイルス感染症防止の為ご来館の際は、検温・手指の消毒、マスクの着用をお願いします。
※コロナの感染状況により、中止になる場合があります。