

新プログラム登場!

現代的アレンジを加えた
新しいピラティス

LES MILLS
PILATES
レズミルズ ピラティス

POINT

①

呼吸法と身体の可動域を
意識したゆっくりと
滑らかな動き

POINT

②

呼吸に集中し
心身への意識を高めて
リラックス

POINT

③

ピラティス・パワーヨガの
要素が融合した動きで
筋力を向上

6月・7月体験会

日程

6/23(月)・7/7(月)
7/21(月・祝)
7/28(月)

時間

19:30~20:30
15:30~16:30
19:30~20:30

会場

コミュニティアリーナ
TRスタジオ
道場

料金

1,000円(税込) ▶ 2回体験

※ 実施日の2日前までにご予約ください
体験期間中は 何度でも体験OK!

ペアで体験もOK!

2人で1,000円

お1人様あたり
500円 / 1回

ご予約
お問合せ

洲本市文化体育館トレーニングルーム

☎ 0799-22-6726