

体験会開催決定！

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

体験日時

7月24日（木） 11:15～12:00
8月21日（木） 11:15～12:00

定員
各日程
10名

場 所 ▶ 伏見港公園体育館

参加費 ▶ 1回/900円（税込）

支払い ▶ 当日開始15分前までに窓口にて参加費を支払い願います。

持ち物 ▶ 動きやすい服装・室内履き運動靴・飲み物（水分補給用）・タオル

7月3日（木） 9:00～ 電話受付開始！

☎ 075-611-7081

担当：YUKARI



※体験はお一人様1回限りとさせていただきます。

※キャンセルの場合は必ず施設迄ご連絡をお願いいたします。