

9月～開講決定！

LES MILLS
PILATES



現代的アレンジを加えた
新しいピラティス

新プログラム登場！

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

只今好評受付中！ ☎ 075-611-7081

開催日時 9月4日・11日・18日・25日（木）
11:15～12:00

場 所 ▶ 伏見港公園体育館

参加費 ▶ 3,600円（税込） / 4回

支払い ▶ 8月31日（日）20:00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・飲み物（水分補給用）・タオル

お悩みの方はぜひ体験会にご参加ください♪

<体験会日時> 8月21日（木）11:15～12:00

<参加費> 900円（税込）



担当: YUKARI