

ピラティスエクササイズ

少人数制レッスン

ダンサーやスポーツ選手だけに留まらず、あらゆる年代の方のボディコンディショニングエクササイズとして注目されているピラティスメソッド…。エクササイズは速すぎる動きや無理な運動は行わず、ひとつの動きを何度も繰り返しながら身体の芯を整え、筋力を強化し全身のバランスを整えていきます。

○実施日時： 金曜日 11:30~12:45 (75分) ※隔週

○実施予定： 第1期 4~6月 第2期 7~9月
第3期 10~12月 第4期 1~3月

○対象： 三菱会員・データータイム会員・フルタイム会員
(18歳以上高校生除く)

○料金： 各期 5,720円~8,580円 (全4~6回)

○定員： 定員30名 ※各期 15名×2コース開設

○実施場所： 本館3階スタジオ

○講師： 五十嵐 美伸

○申込受付： 当会ホームページ、館内のポスター・チラシにて
ご案内いたします。



講師:五十嵐 美伸

※解剖学を基に十分にトレーニングを積んだインストラクターが
質の高いプログラムを提供いたします。

「正しい身体づくり」を目指したい方におすすめのクラスです。

※少人数制で、安全かつ効果が得られるように指導いたします。