

有料プログラム

ピラティスエクササイズ

ピラティスは、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ます。
速すぎる動きや無理な運動は一切行わず、ひとつ動きを何度も繰り返しながら身体の芯を鍛え、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
- 対象者：三菱会員・デertime会員・フルタイム会員
（18歳以上・高校生を除く）
- 料金：7,150円（全5回）～ 8,580円（全6回）
- 定員：30名 ※15名×2クラス実施
- 場所：本館3階 スタジオ
- 講師：五十嵐 美伸
- その他：3か月毎に参加者を募集します
第1期 4～6月 第2期 7～9月
第3期 10～12月 第4期 1～3月
開始日の1か月前頃に募集を開始いたします。
詳細は当会ホームページまたは館内ちらしにてご確認ください。



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。

