



マット上でのエクササイズ。
無理のない運動で体の引き締めを実現。
ダイエット、すらりとした美しい姿勢
作りにもおすすめです。



講師：岡 和樹
BESJ認定ピラティストトレーナー
JCDC認定カイロプラクター

市内のテオリアという店舗で、
体のトータルメンテナンスをしています。
ピラティスを通して生活をいつまでも楽しめる
体作りをサポートいたします。

体験会開催!!

ピラティス

日時：9/26(火) 11:00~12:00

定員：25名

定期：10月以降毎月
第2, 4 水曜日

料金：500円

11:00~12:00
(毎回500円支払い)

持ち物：

- ・ タオル
- ・ 飲み物
- ・ 動きやすい服装
- ・ ヨガマット
(無ければバスタオル)

※体の調子を見て、無理のない範囲でご参加ください!!

お問合せ先：岩見沢市総合体育館

☎ 0126-25-5210



公式LINE



公式Instagram