

ピラティス PILATES

冬期講座 募集中

「運動が苦手」でも大丈夫!!

はじめての方も気軽に参加できます。

ピラティスはリハビリから生まれた身体に優しい
エクササイズです。

悪い姿勢や不規則な生活習慣などで、気づかないうちに
ついてしまった歪みやクセを整えるのに最適です。

有名な女優やプロのスポーツ選手のトレーニングとしても
紹介されています。

はじめてピラティスコース

定員
15名

受講料 12000円 (一括支払い) / 全12回

はじめてピラティスをされる方や運動不足を感じている方に
オススメのクラス。ピラティスの動きをゆっくり進めていきます。

Cクラス 月 11:10~12:10 60分

ピラティス&プラスコース

定員
15名

受講料 18000円 (一括支払い) / 全12回

ストレッチやほぐし動作でしっかり体をほぐし、体幹部を使ったコアトレ
ニングを進めていきます。毎回テーマを変えて、肩こり、腰痛、むくみ、
デトックスなどの予防・解消法をおりませ、ゆっくりと体を動かします。

Aクラス 月 9:30~11:00 90分

Bクラス 水 9:30~11:00 90分

会場 アルカスホール練習室 講師 川井朱美

申込 アルカスホール受付まで、裏面申込用紙と受講料とともにお申込ください。

お問い合わせ

寝屋川市立地域交流センター
アルカスホール [指定管理者：株式会社アステム]

〒572-0837 大阪府寝屋川市早子町12番21号 <http://www.arukas-hall.jp/>

Tel.072-821-1240 Fax.072-821-1241 (受付/9:00~21:00)

■ アルカスホール自主事業

京阪本線「寝屋川市」駅、東口から徒歩3分

[自動車] 近隣の民間有料駐車場をご利用ください。

[二輪車] 自転車200円/原付バイク300円 ※8時間毎の料金です。(最初の1時間無料)



講師

川井朱美 プロフィール

健康運動指導士

長年、フィットネスインストラクターとしてエアロビクスや健康セミナーなど様々な運動指導に携わる。

ピラティスに出会い、機能的に動ける体の大切さを再確認。

「どんな方にも、楽しくわかりやすい動き方を提供する!」をモットーに指導に従事。

日程

	1月				2月				3月			
月	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日
水	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日	28日

注意事項

- お電話による申込・予約はできません。 ● 申込後のキャンセル、返金はできません。
- レッソンの振替はできません。
- レッスン中のケガや事故には責任を負いかねますので、無理のないようにご参加ください。(体調が不調な時は、事前に講師にご相談ください。)
- 欠席される場合は事前にご連絡ください。



ピラティス講座 申込書

アルカスホール受付まで、この申込用紙と受講料とともにお申込みください。 ※ 定員になり次第、受付終了となります。

受付No.		コース名		クラス名	
住所	〒				
フリガナ 氏名				生年月日	年 月 日
				年齢	才
TEL	自宅:	E-mail	PC :		
	携帯:		携帯:		
気になる 症状					

※太線枠内にはっきりとわかりやすい文字でご記入下さい。