

PILATES

ピラティス

秋期講座 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 12,000 円 (一括払い) / 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)

Dクラス 水 11:10~12:10 (60 分)

ピラティス&プラスコース

定員
15 名

受講料 18,000 円 (一括払い) / 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
トレー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。

ピラティスの効果は？

- ☆肩こり・腰痛の解消
- ☆姿勢の改善
- ☆ケガをしにくいカラダに!
- ☆ストレス解消
- ☆基礎代謝をアップ!

主催/お問合せ

寝屋川市立地域交流センター **アルカスホール**

〒572-0837 大阪府寝屋川市早子町 12 番 21 号 【指定管理者：株式会社アステム】

TEL072-821-1240 / FAX072-821-1241

メール arukas-info@astem-co.co.jp

●京阪本線「寝屋川市」駅 東口から徒歩約 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

9 月

10 月

11 月

12 月

月

3日 10日

1日 15日 22日 29日

5日 12日 19日 26日

3日 10日

水

5日 12日 19日 26日

3日 10日 17日 24日 31日

7日 14日 21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。
- レッス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		<ピラティス&プラス> ☐ Aクラス月曜 ☐ Bクラス水曜		<はじめてピラティス> ☐ Cクラス月曜 ☐ Dクラス水曜	
住 所	〒					
フリガナ 氏 名					生年月日	年 月 日
					年 齢	才
TEL	自宅: 携帯:		E-mail	PC : 携帯:		
気になる 症状						

※太線枠内にははっきりとわかりやすい文字でご記入下さい。