

ピラティス60

～人生100年時代転ばない為の体作り～



青山雅代IR

人生100年時代
健康で自由に生きるための習慣は
「ピラティス」で。
転ばないための下半身の筋肉の
強化や柔軟性の向上に特化した
プログラムです！

開催日 ① 4/13(日) ② 5/11(日) ③ 6/8(日)

時 間 10:30～11:30(60分)

定 員 15名(定員になり次第締め切りとなります)

参加費 会員：全3回¥3,300円(税込)
1回¥1,100円(税込)

非会員：全3回¥6,600円(税込)スクール参加のみ
1回¥2,200円(税込)

施設利用する場合は上記料金+ビジター料¥2,200円

申込み フロントにて受付ます。
※入金後のキャンセルは返金致しません。