

10年後も、軽やかな体で過ごすために

健サポ ピラティス

開催期間

2026年 9月～2027年 3月

1回だけの参加もOK！

日程

毎月 第2・4金曜日（※11月のみ第1・3金曜日）

時間

🌸 9:15～10:15 / マットピラティスコース

🌸 10:30～11:30 / ツールピラティスコース

場所

コミュニティセンター2F フィットネスルーム

参加費

1回につき 1,000円

定員

各回12名

持ち物

ヨガマット、タオル、ドリンク(水分補給用)、5本指靴下
＜ツールピラティスで使用するボール・ゴムバンドはレンタル可(無料)＞

🌸 マットピラティスコース 🌸

マット上で柔軟体操をします。比較的緩やかなコースです

🌸 ツールピラティスコース 🌸

ボールやゴムバンドを使用して負荷をかけながら行います。

ピラティス講師

CHIKA



お一人おひとりのお悩みや体調、ライフスタイルに寄り添いながら、無理なく続けられるレッスンを大切にしています。

9月1日午前9時から受付開始