

# スポコミDAYイベント

## ☆ピラティス☆ 4/7(日)



体を動かしやすい時期になりましたね！新しいこと始めてみませんか？  
大人気教室がイベントで登場です！  
広い体育館で行います。周りを気にせず大きく体を動かしてみましよう。



### ①初めてピラティス

初めての方、すでに始めた方も、大歓迎！  
この日はじっくり体と向かい合ってみませんか？  
ポジションの確認など、先生に聞いてみよう。

◇時 間:9:45~10:45 ◇定員:30名

担当 櫻田

### ②ピラティス・アドバンス

ピラティス常連さん！普段とは違う  
動きを取り入れてみませんか？

経験者向けのプログラムを準備して  
お待ちしております。もう一步チャレンジ！

◇時 間:11:00~12:00 ◇定員:15名

担当 櫻田

### ①、②共通事項

■対 象：高校生以上

■料 金：会員500円、一般700円

■場 所：体育館

■持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

■申込み方法：3/23(土) 13:00より1階受付窓口にてお申込（先着順）

\*定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザTEL 03-3337-1771