

# ピラティス教室

受講者を募集いたします！



体験受講可能！(1,100円)  
※1回のみ参加可能です。  
満員の場合は受講できません。

**受講者募集中！**

**場所** 滋賀ダイハツアリーナ 多目的室

**日時** ① 水曜日 18:30~19:30  
② 水曜日 19:45~20:45

**入会金** 3,300円

**受講料** 1,100円/回 (月謝制)  
毎月の開催日数の金額となります。  
〈例〉月3回開催→3,300円

**定員** 各20名

※満員の場合はキャンセル待ちとなります。  
ご了承ください。

## 講師紹介



鈴木 百合子

ピラティスの機能的な呼吸法、骨盤や肩甲骨、背骨の動きと安定を学び、身体の内側の感覚を目覚めさせます！初級エクササイズを通して、自分の身体をコントロールして動かせることを目的としたクラスです！

●動きやすい服装、ヨガマット(なければ大きめのタオル)、飲み物、マスクを持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



滋賀ダイハツアリーナ

TEL : 077-545-0108

〒520-2164  
滋賀県大津市上田上中野町779番地  
<https://shiga-arena.jp/>

●営業時間 8:00~22:00

●休館日 第3月曜日  
年末年始 (12/31~1/2)