

# かんたんピラティス

会議室  
イベント

## ピラティスとは…

普段使っていない筋肉を使い調子を整えるトレーニングです。  
手軽に出来る内容で皆さんにご紹介します！  
冷え性の予防改善・姿勢矯正・ダイエットに効果があります！  
この機会にぜひお試しください。

2月26日(水) 10:30～11:30  
2F会議室にて開催！

\*定員：6名（先着順） \*対象：成人（16歳以上） \*料金：330円  
（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

2月12日（水） より1F 総合受付にて受付開始！  
皆様のご参加、お待ちしております！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！



