



はじめての ピラティス教室

体の奥に筋肉を付ける事により基礎代謝を上げます。
強度5段階のうち2～3を目安に行います。
是非一緒に体感してみてください。
お申込みお待ちしております。
※ヨガマットをお持ちの方は持ち込み可。



【石川インストラクター】

資格：FTP マットピラティスベーシック
プラスインストラクター取得

日にち：1月14日～3月18日 毎週火曜日
(2月11日を除く)

時間：13：30～14：30

場所：小体育室

対象：18歳以上

参加費：5,400円 / 9回

定員：30名（定員を超えた場合抽選）

申込み 申込み開始日予定：12月15日～

- ・申込フォームがHPに掲載されます。
詳細をご確認ください。

右QRコード「教室」
のお申込フォームより
必要事項をご入力の上
お申込みください。



お問合せ 042-724-3440

住所 〒194-0045 東京都町田市南成瀬5-12

お問合せ時間 9:00～21:00

WEB 町田市立総合体育館

検索



アクセス

JR横浜線成瀬駅
から徒歩約9分

北口を出て右へ歩き、成瀬駅カード北信号を
左折、成瀬駅東信号を右へ300メートル歩くと、
右手に体育館が見えます。

※駐車場は台数に限りがございます。
公共交通機関をご利用ください。

