

～ Me time ～
(自分の時間)

Machida City General Gymnasium
町田市立総合体育館

ピラティス教室

11月6日～12月25日の金曜日
16:30～17:30

自分の身体を理解し、正しいうごきへと導くためのエクササイズです
安定性や調整力を高める「自分の時間」にしましょう

場 所：第1 武道場

対 象：18 歳以上

定 員：30 名（先着順）※最小遂行人数 5 名

参加費：8,000 円 / 8 回

申込み：HP「教室のお申込み」より

<Instructor>
Saya

<服装・持ち物>

- ・動きやすい服装
- ・お飲み物、タオル
- ・ヨガマット ※ストレッチマットの貸し出しがございます。
使い慣れたご自身のヨガマット等をお持ちでしたらぜひご持参ください。

<講師資格>

日本バレエ協会正会員
ピラティス
日本コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター

申込み 10月1日～

右 QR コードの
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、成瀬駅ガード北信号を
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。

