

女性のための ストレッチ & 美骨エクササイズ

目標は
素敵に年齢を
重ねること！

女性
限定



- 【講師】ピラティスアーツ講師
ハットリアキコ 他
- 【開講日】①③木曜日
12:30~13:30
- 【受講料】3ヵ月(6回)分
14,190円(税込)
- 【持ち物】ヨガマットまたは
厚みのある大判バスタオル、
運動ができる服装、飲料水
(必要であれば、タオル、除菌シート)

ストレスや姿勢の悪さからくる体のトラブル。
「肩がこる」「腰や膝が痛い」など年々現れてくる
不快な症状を自分でケアし無理なく改善するために、
骨と関節を健康に保つエクササイズを
おこないます。筋力やバランス力を向上させ
運動不足を解消、美しい姿勢を保つ

“若々しいあなた”を一緒につくりましょう



30分間
見学できます！
7階窓口で
お声掛け
下さい！

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円(税込)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)