

Latates  
Pilates

DVDを見て秘かにトライしたけれど、  
よくわからなかった…という方、是非ご参加下さい！

# ピラティス

STOTT PILATES 認定  
インストラクター

長尾富美子 ほか



体幹を安定させ、身体への負担をかけることなく、インナーマッスルを鍛えるピラティスの基本をしっかりお伝えします。姿勢や腰痛・肩凝りの改善をはじめ、基礎代謝力アップやケガの予防にも大きな効果が期待できます。NYのスタジオで何度も修行を積んだインストラクターと始めてみませんか。

- 【開講日】 第2・4土曜日 10:30~11:30
- 【受講料】 3カ月(6回)分 14,190円(税込)
- 【持ち物】 運動ができる服装、飲料水、  
ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの、  
タオル2枚(汗拭き用とサポート用に厚さが確保できるもの)  
空ペットボトル(500ml)2本(除菌シート)



※初回教材費 3,300円(税込) 教室にて支払い(モビバン・スモールボールセット)  
(別々購入の場合、モビバン 2750円、スモールボール 700円 各税込)

講座体験  
受付中!

30分程度、無料でご受講いただけます

- ※おひとり様一回限り
- ※講座3日前までに文化センターへご予約ください
- ※運動できる服装でお越し下さい。

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。

30分間  
見学できます!  
7階窓口で  
お声掛け  
下さい!



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)

