



ROPE TRAINING & PILATES

参加料
750円

ひもトレ&ピラティス教室

カラダの変化を実感できるプログラム。。。。

8月31日 (日)
13:30-15:00

場 所 玖珂あいあいセンター

定員 先着15名

※医師から運動を禁止されていない方

【ご準備いただくもの】

タオル・ストレッチマット（貸出有）・飲み物



●ひも1本で身体が変わる！膝痛や肩こり等でお悩みの方。スポーツでパフォーマンスを上げたい方等にお勧めのエクササイズ！

●ピラティスで筋肉のバランスを整えることでよい姿勢を保つために必要な筋肉を活性化させ、正しい姿勢をつくり正しい体の動きへと繋げていきます。ひもトレでバランスの整った身体を！

ピラティスで身体を支える筋肉を作る教室です。

心と身体が心地良くなる方法をお伝えし！元気なカラダを創りましょう！

岩国市玖珂町総合型地域スポーツクラブ
KUGAスポーツクラブ

[営業時間] 9:00 - 17:00 [営業日] 火曜～金曜

・事務局昼休み12:00～13:00

申込開始 **8月5日(火) 10時から**

・お申込みは先着順となります。

☎ **0827-82-6600**

KUGAスポーツクラブ
ホームページ



主催：KUGAスポーツクラブ 共催：岩国市 岩国市教育委員会

お
申
込
み