

# 身体と心を整えるピラティス

4月スタート  
(実施期間: 4月~6月)

身体のバランスを整え、  
心もほぐしていきます

女性限定

## メリット

- ① 身体の内側を鍛え、腰痛を改善!
- ② 姿勢を改善して、肩こりや冷えの改善!
- ③ ストレスを発散し、免疫力低下を予防!
- ④ 筋肉のコリや疲れを取り  
スッキリとした身体へ!
- ⑤ 呼吸法によりイライラ解消!
- ⑥ 初めての方も安心!  
専門指導者が丁寧指導!
- ⑦ NO! 3密で安心!

## 講座のご案内

### 日程・時間

火曜日コース: 4/13~6/29(回数: 12回)  
13:30~14:30  
水曜日コース: 4/7~6/30(回数: 12回)  
10:30~11:30

定員 各曜日 8名

### 受講料

会員: 19,800円 非会員: 27,000円  
※受講料は12回分の価格です。

### レッスン内容

- リフレックスボールにて身体をほぐす
- ストレッチ&セルフマッサージ
- ピラティスにてインナーマッスルを鍛え  
身体のゆがみを整える

年齢や運動経験に関わらずご参加いただけます。  
開講後、途中からの参加も可能です。

### お申し込み

TEL.0422-33-1005

メディカルフィットネスクラブ武蔵境では体験・  
健康相談など受付けております。お気軽にどうぞ。  
体験利用の際は同意書の記入があります。

無料体験の申し込みは  
こちらから



定員になり次第  
終了になります

※お休みしても安心!!  
振替制度があります。

## 身体と心を整えるピラティス まずはトライアル

新規で受講を検討されている方は、  
まずトライアルをお勧めしております。

### 日程・時間

火曜日コース: 4月13日・20日・27日  
13:30~14:30  
水曜日コース: 4月7日・14日・21日・28日  
10:30~11:30

※体験はお一人1回

体験受講料 無料

### 特典

体験後、本コースに申込みされた方には  
レッスンで使用するリフレックス  
ボールをプレゼント!  
レッスンで学んだことを  
ご自宅でも!

### 《新型コロナウイルスの対応について》

- ・毎時間の体調確認として検温をしております。
- ・教室の前後で使用機材をアルコールにて消毒しております。
- ※ご参加の際はマスクをご持参ください。

メディカルフィットネスクラブ武蔵境  
ヴァリュウスイミングスクール

TEL.0422-33-1005