北区赤羽体育館

やさしいピラティス

シューズいらず
動きやすい服装で
気軽に参加可能！！

2025年　4月～6月

日　程　　：　4/4、5/2,16,30、6/6　全5回　金曜日

時　間　　：　10:00～10:45

場　所　　：　赤羽体育館　クラブルーム

料　金　　：　￥6,000（税込）当日参加料　￥1,200（税込）

※空き枠がある場合のみ当日参加可

担当：安田

定　員　　：　10名

受　付　　：　3月24日(月) 8:45～ レッスン開始30分前まで

ホームページまたは右下二次元コードにてお申込みください

入　金　　：　券売機支払 4月4日(金) 8：45～レッスン開始30分前まで

内　容　　：　ゆったりした動作で体幹部の筋群を中心に刺激していくクラス

対　象　　：　北区内、北区外問わずどなたでもご参加いただけます。

（※16歳以上）

キャンセル　：　3月27日(木)までに下記電話番号までご連絡ください。

3月28日(金)からはキャンセル料(参加費全額)が

発生しますので予めご了承ください。

最少遂行　：　8名集まらない場合は中止とさせていただきます。

その際は料金は返金いたします。

・トレーニングルームをご利用の際は別途￥400（税込）が必要になります。
・階段付近、更衣室入口付近を塞ぐ行為はご遠慮ください。
・ロッカーは靴を脱いでご利用ください。
・食事は2階談話コーナー・1階ギャラリーをご利用ください。
・ごみは各自でお持ち帰りください。
・館内及び館周辺は禁煙となっております。