

# 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!!

## 2026年 1月～3月

日程 : 1/16・30、2/6・20、3/6 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

定員 : 10名

受付 : 12月19日(金) 8:45～ レッスン開始30分前まで 担当: 安田  
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 1月5日(月) 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 : 12月26日(金)までに下記電話番号までご連絡ください。  
**12月27日(土)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。
- ・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。
- ・駐車場に限りがございます。ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

ご不明点がございましたら赤羽体育館にご連絡ください。  
TEL: 03-3901-3140