

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 4月～6月

日程 : 4/3・17、5/15・29、6/5・19 全6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 : ￥7,200 (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20日(金) 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3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31日(火)までに下記電話番号までご連絡ください。

4月1日(水)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