

# ピラティス

## ◆マットエクササイズ◆

忙しい人でも、家でも簡単にできる  
エクササイズです。

腹筋や背筋など床でできる運動や、  
ストレッチなどをご紹介します♪

- 《日程》 12/6 12/20 1/17 1/31  
2/7 2/21 3/7 3/21  
4/4 4/18 5/16 5/30
- 《時間》 13:00~14:30 (90分)
- 《料金》 1レッスン¥2,000  
(初回¥1,000)  
4レッスン¥6,000
- 《場所》 埼スタ線浦和美園駅3階  
SRカルチャースクール内
- 《持ち物》 ヨガマットorバスタオル  
※動きやすい服装でお越し下さい



ご予約・お問合せはこちら

★インストラクター 鈴木 香折

★ご予約 [osami.1974@gmail.com](mailto:osami.1974@gmail.com)

※お名前、ご連絡先、参加日を記入