

スタジオイベントレッスン

～エアロ初級 & ピラティス 2本立て～

● 【エアロ初級】 🕒 13:30～14:15

初心者の方も安心！音楽に合わせて楽しく全身運動♪

📅 開催日：2025年7月4日（金）

🕒 時間：13:30～14:15（45分）

👤 対象：16歳以上（定員30名）

💰 受講料：550円（税込）

※別途トレーニングルーム利用料が必要です

👕 持ち物：室内用シューズ・水分補給できるもの・タオル

● 【ピラティス】 🕒 14:30～15:15

カラダの芯から整える やさしいピラティス

📅 開催日：2025年7月4日（金）

🕒 時間：14:30～15:15（45分）

👤 対象：16歳以上（定員30名）

💰 受講料：550円（税込）

※別途トレーニングルーム利用料が必要です

👕 持ち物：水分補給できるもの・タオル・マット（貸出あり）

お申込について6月25日（水）9:00～ お電話にて受付いたします。

☎ 077-596-3775



【担当インストラクター】

渥美 裕規（あつみ ゆうき）

初心者の方でも安心して参加出来るレッスンを心がけています。

一緒に楽しく汗を流しながら、健康な毎日を目指しませんか？

指導歴17年

フィットネスインストラクター・パーソナルトレーナーとして滋賀、京都で活動中。

資格

FTPピラティスインストラクター取得