

やさしいピラティス

はじめてでも安心やさしいピラティスクラス

ピラティスは、呼吸とゆっくりとした動きで体の深いところから整えるエクササイズです。

このクラスでは、体がかたくても、運動が苦手でも大丈夫。

基本の姿勢や呼吸からやさしく丁寧に指導します。

肩こり・腰痛の予防、姿勢改善、そして心身のリフレッシュにもぴったりです。
ご自身のペースで無理なく取り組みますので、はじめての方も安心してご参加ください。

開講日 毎週月曜日 (祝日休講)
ビギナークラス 13:00~13:50

1クラス定員6名

各クラス定員になり次第締め切り

動きやすい服装で水分補給できるお飲み物ご持参ください。
ヨガマットもご持参下さい。

体験 ￥1500
チケット(4回) ￥5500
(有効期限2ヶ月)



インストラクター紹介

KENTARO

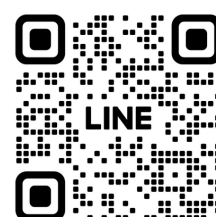
理学療法士
国際ピラティス資格
産前産後ピラティス
Pilates therapy 資格
PILATES SALON CUE 所属

CHIKO

国際的ピラティス資格
Pilates therapy 資格
乳がんケアピラティス資格
PILATES SALON CUE 所属

お問合せ

090-9528-5808



文化教室受講生(会員)の特典

文化教室受講者の方には会員証を発行いたします。会員証を提示していただくと下記のサービスが受けられます。

記

- 1、 レストラン利用代金の**5%割引**(お支払い時に会員証を提示)
なお、サービスセット等でご利用いただけないメニューもあります。
- 2、 文化教室ご利用時の駐車料金は、**2時間まで130円**でご利用いただけます。
(フロントで会員証を提示の上、スタンプを押印)
- 3、 ご宿泊される場合は、**ご優待料金**でご利用いただけます。
季節等により料金が異なりますので、担当者にお尋ね下さい。
- 4、 スイミングスクール**の入会金50%割引**

札幌サンプラザ文化教室 (011)－758－3121

札幌サンプラザ施設のご案内

- ◎コンサートホール (506席) ◎温水プール (25m7コース)
- ◎文化教室 (5室) ◎ご宿泊 (58室) ◎駐車場 (203台)
- ◎レストラン「アヴァン・クール」 ラウンジ「ノール・エスト・カフェ」
- ◎会議・研修、ご宴会、ご法要、ご婚礼 会場

各種ご利用お待ちしております。

札幌サンプラザ 代表TEL (011)758－3111