

「ASPECTA Ballet&Pilates Class」

第2・4月曜日

第3木曜日（木曜日が5週ある場合、第4木曜日になります。）

17:00～17:50 「バレエ」 プレ・キッズ 3歳～小学2年生

17:50～18:50 「バレエ」 キッズクラス 小学生～中学生

19:00～20:00 「ピラティス」

【会場】

南阿蘇村「熊本県野外劇場ASPECTA」Studio 1
〒869-1412 熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石4411-9

【月会費】

¥5,000（月3回のレッスン）
バレエクラス、ピラティスクラス共に同料金です。

【ドロップイン】

¥2,500（単発受講の方）
バレエクラス、ピラティスクラス共に同料金です。

【お持ちいただくもの】

ピラティスクラス
水分補給に飲み慣れたお水、
動きやすい服装
ヨガマットをお持ちの方はご準備下さい。

□講師からのメッセージ

ピラティスとはドイツ人のジョセフ・H・ピラティス氏がリハビリ用に考案したメソッドです。アスペクタでのレッスン内容はエクササイズボールやストレッチポールなどを用いて体のこわばった部分をほぐし背骨のゆがみやずれ、骨盤調整などを少しずつ時間をかけてエクササイズを行いながら改善していきます。

私が行っているレッスンでも生徒さんから「健康診断でコレステロール値が下がった」「痩せて以前合わなかった洋服が着られた」「腰痛や肩こりが改善され整体に行く必要がなくなった」などのお声を頂いております。

年齢性別問わずどなたでも気軽に始められレッスンの流れも季節の寒暖や参加者の皆さんの状態に合わせて行いますのでピラティスが初めての方でも安心してご参加頂けます。

869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地

TEL 0967-22-3327

代表 原部 静子

aso-lapin.com