

2026年4月開講前にいち早く体験してみませんか？

# ピラティス 体験会

体験1

2026.  
**2.26**

木曜日10:30-11:15

体験2

2026.  
**3.12**

木曜日10:30-11:15



姿勢改善、怪我予防、スポーツパフォーマンス向上などにもおすすめ

ボールなど道具を使ったり、自分の体重を使いながら体幹を中心とした筋肉を鍛えるエクササイズ。  
運動不足による身体の不調を改善し、日常生活の活性化をめざします

体験会特別価格 1回500円／税込※当日支払い

申込方法 2月10日より電話受付開始！  
定員20名(満員になり次第受付終了)

2026年4月より定例化決定！ 第1期 4月9日～6月11日

**4/9** 木曜10:30-11:15  
参加料 全10回6,900円／税込

定員20名※定員に空きがある場合は1回参加も可(790円/回)  
↑30分前より受付開始・事前予約不可、当日支払

第1期START

3月15日13:00より先着順にて受付開始！健康スポーツセンター受付にお越しください

## お問い合わせ



こざかなくんスポーツパークびんご(びんご運動公園)  
**0848-48-5446**  
〒722-0022 広島県尾道市栗原町997

