

# カウントダウン SP

『体幹』を刺激しながら『からだ』をメンテナンス  
新しい年に向けてリフレッシュしましょう!!

## 令和5年12月10日(日)

### 10:45~15:40

#### 午前の部

- ① 10:45~11:45 クアハウストレーナー  
『椅子&フレックスバンドで凝りを解消!!』

#### 午後の部

- ② 13:00~13:50 『ポルドブラ』

講師:フリーインストラクター 築山紘香 先生

立って動くピラティス。ダンスやバレエの  
要素もあり、楽しく体を動かせます



- ③ 13:55~14:25 『おなかシェイプ』

- ④ 14:30~15:20 『ピラティスボクササイズ』 

講師:フリーインストラクター 中嶋紫織 先生

ピラティス+ボクササイズの組み合わせ。  
ゆっくりとキックやパンチで体幹に効かせ  
ながら動く、燃焼系エクササイズです!



- ⑤ 15:20~15:40

『リラクゼーション』

【申込方法】 電話申込可  
※午前午後 参加可  
※ご希望のクラスだけの参加も可能です

【定員】 各クラス 30名  
【参加料】 64歳以下: 520円 65歳以上: 420円  
【準備物】 水分・④室内用シューズ

申込・問合せ先 クアハウス今治 TEL:0898-47-0606