

# ピラティス教室

体の引き締めや骨盤のゆがみを調整し  
インナーマッスルや全身の筋肉を強化するほかに、  
姿勢改善やストレス軽減など、心身両面にわたる  
エクササイズです

**日 時** 令和 8 年 9 月 9 日～10 月 21 日 <毎週水曜日※9/23 は除く>  
午前 10 時 30 分～11 時 20 分 全 6 回

**場 所** あずまウォーターランド トレーニングルーム

**対 象** 18歳以上の伊勢崎市内在住・在勤・在学者

**定 員** 15 名

**受講料** 無 料 ※ただし施設使用料は要 1回 150円

**申込先** 下記日程の15分間のうちに、  
あずまウォーターランドへ直接お越しください。  
**9 月 2 日(水) 午後 2 時～2時15分まで受付**  
(受付時抽選札をお渡しします)  
**場所: あずまウォーターランド内ロビー**

- ※ 定員を超えたら、日程の受付終了時から抽選会を行います  
抽選にて当選された方は当選権利を譲渡することは出来ません
- ※ 申込みはご本人に限ります、代理受付はできません
- ※ お電話による予約はできません(定員に達していない場合のみ、申込日以降の電話受付可能)

**お問い合わせ先** K.K.KOBAYASHI.伊勢崎市あずまウォーターランド  
電話0270-62-9966