

## からだを整えるゆったりピラティスについて

現在

令和8年4月～

第2・第4火曜日午前 定員

第2・第4火曜日午前 定員

9:15～10:15 ゆったりピラティス（中級） 14名



9:15～10:15 ゆったりピラティス（中級） 18名

10:30～11:30 ゆったりピラティス（初級） 14名



10:30～11:30 ゆったりピラティス（初級） 18名

11:45～12:35 ゆったりピラティス（入門） 14名



11:45～12:35 ゆったりピラティス（入門） 18名



第1・第3火曜日午後

13:15～14:15 ゆったりピラティス2（初級） 18名

### 変更・新設点（上記赤文字）

◆今まで中級・初級・入門の各コースとも、14名の定員で行ってまいりましたが、少し並び方を工夫すれば18名まで受講可能と、講師の先生が検証してくださいました。

4月からは3コースとも定員18名での募集となります。

ご参加の皆さまには、ほんの少しずつ詰め合わせての受講をお願いいたします。

◆講師の相河先生にお願いして第1・第3火曜日の午後、奇跡的にもう1コースだけ新設が可能となりました。（便宜上「ゆったりピラティス2」とします。）

この時間帯は多くの方に幅広く対応ができるように初級コースで開催いたします。

定員はこちらも18名です。この結果、トータルの定員は下記のとおりとなります。

現在

令和8年4月～

14名×3コース＝42名

18名×4コース＝72名

多くの皆さまのご要望にお応え出来れば嬉しく思います。