

# ボンズ ピラティス スクール

2015年4月新規開講

ピラティス会員募集中!

入会金半額キャンペーン実施中!

理想の自分を手に入れましょう!  
仕事・家事・育児のストレスを  
ピラティスで発散しましょう!



初心者向けの誰もが  
楽しくレッスンできる  
スクールです!

三宅尚子(みやけ なおこ)  
PHIピラティスインストラクター

ピラティスで美しい姿勢と、しなやかな筋肉を手に入れましょう!  
姿勢が良くなると、腰の痛みや肩のコリが軽減されたり、立ち振る  
舞いが美しくなります。女性に人気のピラティスを楽しく学んで、女  
子力アップしましょう! わかりやすい指導が評判です!

■ピラティス・スクール ※初心者向けのスクールなので誰でも気軽にレッスンを受けられます。

- ・対象 一般/男・女
- ・開催日時 月2回開催/日曜日午前中  
4月 5日(日) 午前11時30分~12時30分/60分  
19日(日) 午前10時30分~11時30分/60分  
5月 10日(日) 午前10時30分~11時30分/60分  
24日(日) 午前10時30分~11時30分/60分  
6月 7日(日) 午前10時30分~11時30分/60分  
28日(日) 午前10時30分~11時30分/60分
- ・会場 八千代市市民会館リハーサル室(2階) ※駐車場あります。
- ・持物 運動の出来る服装・飲物・ヨガマットまたはバスタオル
- ・入会 入会金(3,000円)・年会費(200円×月数)・レッスン代(1回当り1,080円※チケット制)
- ・体験申込 いつでも体験レッスンが出来ます。  
体験を希望する方は事前に事務局まで下記事項をご連絡下さい。  
①氏名 ②体験希望日 ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス
- ・体験申込・問合せ先 電話 080-9459-5591  
Eメール yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp



春のお得なキャンペーン中!  
入会金半額です!  
(キャンペーン期間: ~5月末まで)