

やさしい、 ピラティス

for beginners Pilates

Summer 2026

初めての方でも年齢問わず誰でも参加しやすい全4回のプログラムです。
短期間でピラティスの効果を実感できます。

姿勢が変わる。
気持ちが上がります。

日時

6/3^水・6/10^水
6/17^水・6/24^水

〔午前〕10:00-11:30 / 〔午後〕14:00-15:30

料金

1人1回の参加につき **1,500円**

お得な券は2種類!

4回通し券

通常価格4回で 6,000円

>>> **5,000円**

合計
1,000円
お得!!

ペア割券

通常価格1人1回 1,500円

>>> **1,250円**

1人1回
250円
お得!!

※どちらも先着20名(ペア)です。お早めにお申込みください

ピラティスはこんな方におすすめです!

運動習慣を身につけたい

体幹を鍛え引き締めたい

肩腰の不調を改善したい

姿勢を整えて過ごしたい

話し相手とつながりたい

心を整えリフレッシュしたい

託児あり

お子様1人1回

500円

生後6ヶ月以上のお子さまが対象です



姿勢を整えて体を変える！

ピラティスは、体幹のインナーマッスルを強化することで、背骨や骨盤を本来の正しい位置に戻すエクササイズです。定期的に行うことで体が整っていき、体の歪みからくる肩こりや腰痛などのトラブルの解消にもつながります。他にもダイエットの効果も期待できます。また、託児も完備。お子さんがいらっしゃる方でも安心！この機会に、きれいな体をつくる習慣を身につけましょう。



交流タイム



ピラティス終了後に、参加者同士の交流を目的とした15分間の「交流タイム」を行います。毎回テーマが変わります。スタッフもサポートしますので、話すのが苦手な方でも安心してご参加ください。

お申し込み方法

要事前予約

講師

① WEB ② 電話 ③ 来館 のいずれかの方法でお願いします。

- ① 右のQRコードから「申込フォーム」を開き、必要な項目に入力し、「送信」ボタンを押してください。
- ② 電話をかけていただき、【氏名／電話番号／参加希望日／時間／託児の有無・子どもの年齢】をお伝えください。

申込フォーム



☎ 092-608-8480

- ③ コミセンわじろ（福岡市東区和白丘1-22-27）に直接来館し、2階の受付スタッフまでお声かけください。

西山 優里

平成28年度からコミセンわじろでスポーツ指導員として勤務開始。現在はさいとびあ在籍。専門学校でピラティスを学び、FTPilatesの資格を取得。他にも地域のイベントや公民館での健康教室の経験多数あり。



初めての方も、お気軽にご参加ください！

※内容は5月1日時点のものです。内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

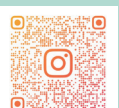
※当日は、スタッフが、SNSや報告書、今後の広報メディアで使用するための写真撮影を行います。お顔の露出を希望されない方は、お声かけください。



〒811-0213 福岡市東区和白丘1-22-27 JR福工大前駅ビル内
 【TEL】092-608-8480 【HP】<https://wajiro.info>
 【Facebook】<https://www.facebook.com/komisenwajiro>



わじろ公式HP



@WAJIRO_GRAM