やさしいピラティス

for beginners Pilates

2026 Autumn

リフレッシュして
新しい自分に出会える時間

ピラティスはこんな方におすすめです！

- 体幹を鍛え引き締めたい
- 肩腰の不調を改善したい
- 運動習慣を身につけたい

日時 10/7・14・21・28の全4日間 毎週水曜日

9:30～11:00（受付9:15～）

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、ペア割券どちらも先着20セットです。お早めにお申込みください。

- **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!!）

会場 コミセンわじろ 5階多目的ホール

問合せ 092-608-8480
福岡市東区和白丘1-22-27 JR福工大前駅ビル内

申込方法や講師の紹介は裏面をチェック！

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。
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。

申込方法

要事前予約

❶ WEB ❷ 電話 ❸ 来館 のいずれかの方法でお願いします。

❶ 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。

申込フォーム

❷ 電話をかけていただき、【氏名／電話番号／参加希望日／時間】をお伝えください。

☎ 092-608-8480

❸ 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。

講師

田中 啓一郎

理学療法士・健康運動指導士・
ヨガ／ピラティスインストラクター

乳腺外科併設ジムでリハビリや運動指導に従事。皆さんの動きやすい身体と美しい姿勢づくりをサポートします。

初めての方も、お気軽にご参加ください！

※内容は8月15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。

コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center
〒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