

気軽に参加できて理想のカラダに近づく
全4回で構成された
オリジナルプログラム



やさしい ピラティス 2025

お得な2種

4回通し券

&

ペア割券

4回通し券を
利用すると

計6,000円

5,000円

合計1,000円
お得!!

ペア割券を
利用すると

1人1回1,500円

1,250円

1人1回250円
お得!!

1回参加につき **1,500円**

託児もできます。お子様1人1回 500円です。
※生後6ヶ月以上のお子さまが対象です

日時

6 / 4・11・18・25
午前 10:00-11:30 / 午後 14:00-15:30

料金





連続で参加することで 自分の体が変わる！

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。レッスンは、初めての方でも参加しやすい全4回のプログラム。短期間でピラティスの効果を実感でき、体を動かしたい！という方にオススメです。プログラムの最後には交流タイムもご用意しています。また、託児も完備。お子さんがいらっしゃる方でも安心！ぜひこの機会に、きれいな体をつくる習慣を身につけましょう。

リフレッシュしたい



ピラティスは
こんな方に
おすすめです！

体を動かしたい

話し相手が欲しい



ストレス



肩こり・腰痛



お申し込み方法

要事前予約

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、必要な項目を入力し、「送信」ボタンを押してください。
- ② 電話をかけていただき、以下の内容をお伝えください。
【氏名／電話番号／参加希望日・時間／託児の有無・子どもの年齢】

☎ 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。

申込フォーム



講師

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、FTPpilates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、お気軽にご参加お待ちしております！

ピラティスは、継続が大切です。
ぜひ秋のプログラムもご参加ください！

次回の開催について

日程 10/1・8・15・22 [全4回・水曜日] 時間 [午前] 10:00-11:30 (受付9:45-) [午後] 14:00-15:30 (受付13:45-)

料金 1,500円 / 1回 4回通し券 5,000円《先着20名》 ペア割券 2人で2,500円《先着20ペア》

※内容は4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。外部に顔を出したくない方は、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>



WEBサイト



instagram