

# 受講生募集

## 女性ピラティス 金曜コース

19:00~20:00

正しい骨格を意識しながら  
体幹の筋肉を整えましょう



開催日	6/7・14・21 7/5・12・19 金曜日・全6回
開催時間	19:00 ~ 20:00
会場	東部体育館 多目的室
対象	18歳以上の女性
定員	25人
受講料	4,200円

持ち物	運動のできる服装 飲み物 ヨガマット (またはバスタオル)
講師	宮島 公美子 Peak Pilates インストラクター (Peak pilates PPC レベル2)

※イラストはイメージです

受付開始日時

5月10日(金) 午前9:00~申込み順

・東部体育館 事務所窓口のみで受付します ・定員になり次第受付終了します

問い合わせ：東部体育館 TEL:054-264-8485

## 受付開始日時

5月10日(金) 午前9:00～申込み順

・東部体育館 事務所窓口のみで受付します ・定員になり次第受付終了します

## 受付開始日時

5月10日(金) 午前9:00～申込み順

・東部体育館 事務所窓口のみで受付します ・定員になり次第受付終了します

開催日	6/7・14・21	対象	18歳以上の女性
	7/5・12・19	定員	25人
	金曜日・全6回	受講料	4,200円
開催時間	19:00～20:00	持ち物	運動のできる服装
会場	東部体育館 多目的室		飲み物 ヨガマット (またはバスタオル)
講師	宮島 公美子 Peak Pilates インストラクター (Peak pilates PPC レベル2)		

問い合わせ：東部体育館 TEL:054-264-8485

開催日	6/7・14・21	対象	18歳以上の女性
	7/5・12・19		
	金曜日・全6回		
開催時間	19:00～20:00	定員	25人
会場	東部体育館 多目的室	受講料	4,200円
		持ち物	運動のできる服装
講師	宮島 公美子 Peak Pilates インストラクター (Peak pilates PPC レベル2)		飲み物 ヨガマット (またはバスタオル)
		対象	18歳以上の女性
持ち物	運動のできる服装 飲み物 ヨガマット (またはバスタオル)	定員	25人
		受講料	4,200円

## 受付開始日時

5月10日(金) 午前9:00～申込み順

・東部体育館 事務所窓口のみで受付します ・定員になり次第受付終了します