

# 第1期 短期教室 受講生募集

## 金曜ピラティス 19:30~20:30

正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えましょう

受付開始日時 未定のため、お問い合わせください

月 日( ) 午前9:00~申込順

・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	6/19・7/3 7/10・17 金曜日・全4回	対象	18歳以上の女性
開催時間	19:30 ~ 20:30	定員	12人
会場	東部体育館 多目的室	受講料	2,800円
講師	宮島 公美子 Peak Pilates インストラクター Peak pilates Comprehensive Certification(フル認定)	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)



※イラストはイメージです

問い合わせ：東部体育館 TEL:054-264-8485

