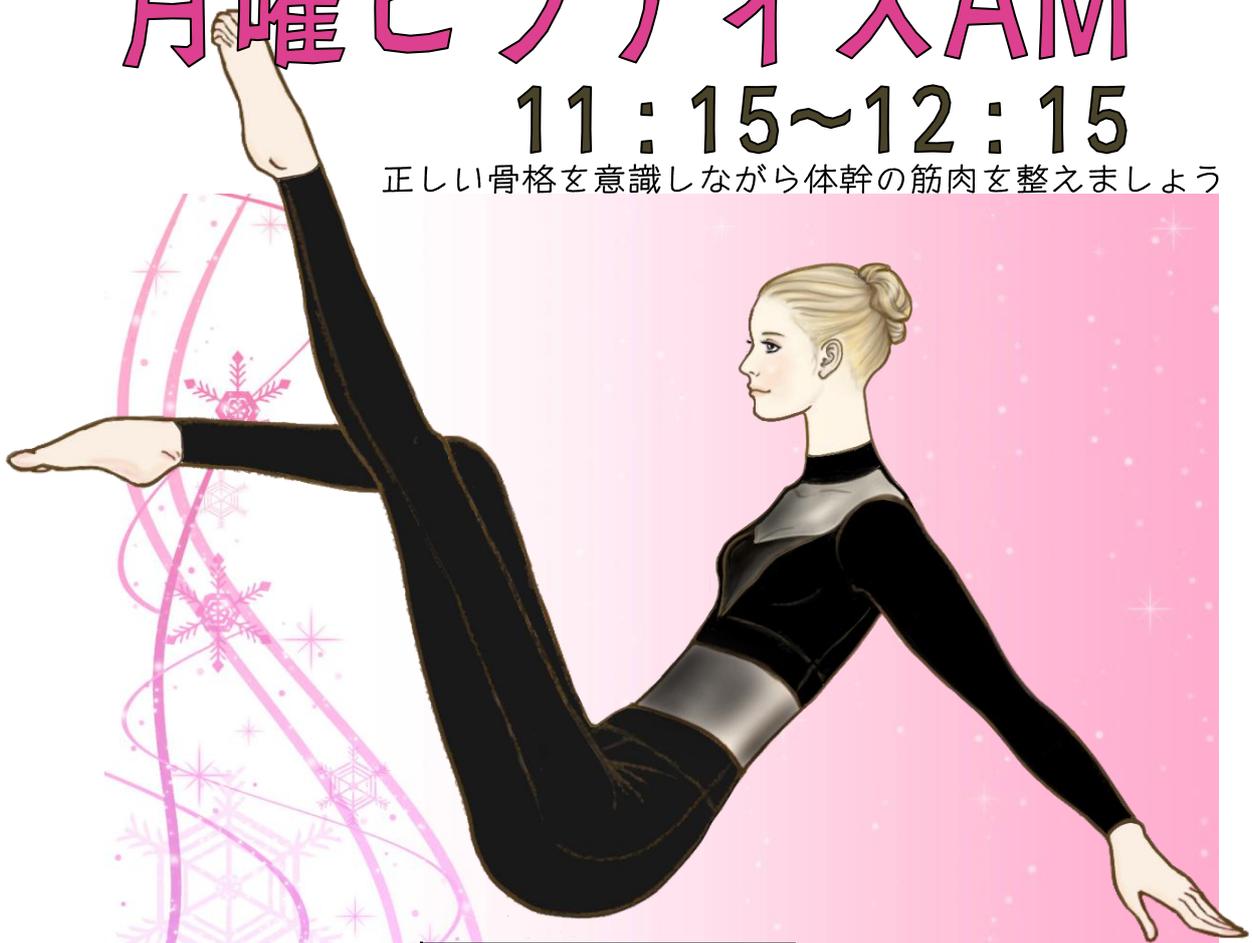


月曜ピラティスAM

11:15~12:15

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

※イラストはイメージです

9月14日(月) 午前**10:30**~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

※新型コロナウイルス感染防止のため定員数を変更しました

開催日	10/12・19・26 11/9・16 月曜日・全5回	対象	18歳以上の女性
開催時間	11:15~12:15	定員	12人
会場	東部体育館 多目的室	受講料	3,500円
講師	MANAMI (BESJマットピラティスインストラクター)	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)

問い合わせ：東部体育館 TEL:054-264-8485

