



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



※イラストはイメージです

受付開始日時

12月14日(月) 午前10:30~申込順

受付開始時刻に定員を超えた場合はその場で抽選となります
(抽選は1人1名分・代理申込みの方は18歳以上に限ります)

・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	1/18・25・2/8・15 2/22・3/8・15 月曜日・全7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	4,900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



フォローしてね♡ フォローしてね♡
フォローしてね♡ フォローしてね♡