

# 金曜ピラテス

いろいろな腹筋編 (全8回 金曜日)

8/2・16・9/6・20・

10/4・18・11/1・15

腕立て姿勢編 (全8回 金曜日)

12/6・20・1/10・31・2/7・21・3/7・21

★それぞれのテーマにフォーカスしながらピラティスエクササイズを行っていきます！

受講料：5,600円 (全8回)

場所：東部体育館 2F 多目的室

時間：19:30～20:30

持ち物：運動の出来る服装・飲み物

ヨガマット・フェイスタオル (35cm×80cm程度)

定員：25人

対象：18歳以上の女性

※指導者等の都合により、日時を変更する場合があります。予めご了承ください。

## 申込方法

★いろいろな腹筋編 7/5 (金) 19:00 受付開始

★腕立て姿勢編 11/1 (金) 19:00 受付開始

- ・受講料持参のうえ直接東部体育館窓口へお申込みください。
- ・受付開始時刻に定員を超える申込者があった場合は、その場で抽選となります。(抽選となった場合は1人1名分、代理申込は18歳以上)
- ・定員に満たない場合は、1回840円で参加できます(受付順)