

金曜ピラテス

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

★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)

