事前申込

ヨガピラティス

ピラティスの深層筋トレーニングで、呼吸を 意識して行いながら腹筋をたっぷり動かし、 後半はヨガのリラクゼーションを取り入れた 教室です!

★動きやすい服装でご参加ください。

金曜日開催





日程 6月 7月 曜日 5・12・19・26 3・10・17・31 金曜 時間 14:00~15:30 (90分間)					
5・12・19・26 3・10・17・31 金曜 時間	日程	6月	7月	曜日	
場所 西楽園 2階 会議室2・3 定員 25名 (事前申込み制) 18歳以上の方(高校生を除く) 料金 全8回 4,000円(事前払い)※教室前1時間と教室後1時間以外にも施設ご利用の場合は別途利用料金が必要となります。 受付 往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。5/10(日)必着 ※詳細は裏面へ 持ち物 タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外) 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		5 - 12 - 19 - 26	3 - 10 - 17 - 31	金曜	
定員 25名 (事前申込み制) 18歳以上の方(高校生を除く) 料金 全8回 4,000円(事前払い)※教室前1時間と教室後1時間以外にも施設ご利用の場合は別途利用料金が必要となります。 受付 往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。5/10(日)必着 ※詳細は裏面へ タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外) 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。	時間	14:00~15:30(90分間)			
料金 全8回 4,000円(事前払い)※教室前1時間と教室後1時間以外にも施設ご利用の場合は別途利用料金が必要となります。 受付 往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。5/10(日)必着 ※詳細は裏面へ	場 所	西楽園 2階 会議室2・3			
料 並 にも施設ご利用の場合は別途利用料金が必要となります。	定員	25名 (事前申込み制) 18歳以上の方(高校生を除く)			
受付 場合は抽選となります。5/10(日)必着 ※詳細は裏面へ 持ち物 タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外) 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。	料 金				
場合は抽選となります。5/10(日)必着 ※詳細は裏面へ 持ち物 タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外) 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。	受 付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。定員を超えた			
他の方の代理手続きは出来ません。 備考 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		場合は抽選となります。5/10(日)必着 ※詳細は裏面へ			
備考 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。	持ち物	タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)			
	備考	他の方の代理手続きは出来ません。			
数字問始後の海会は敬しかわますのでそれプラ承ノださい		指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。			
教主用知夜の必並は以しかねまりのですのこう年へたさい。		教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。			