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　　担当：川井

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）		
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)		
備考	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。 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。		