

新・クラス

事前申込みクラス

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、新しい教室です！！



事前申込みクラスです！！

★8回 2,400円★



日時	10月	11月	12月	曜日
	4・11・18	1・8・15	6・13	金曜日
時間	14:00～15:30(90分間) 毎週金曜日開催			
場所	西楽園 2F 会議室2・3 (施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)			
定員	25名 (事前申し込み制)			
料金	全8回 2400円(事前払い) ※教室前または終了後60分以上ご利用の方の場合別途施設入館料がかかります。			
受付	往復ハガキ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。9/14(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください			
備考	事前申込みの教室となります。開催予定をよくお確かめの上ご参加下さい			
	運動のできる服装をご用意ください。			
	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。				

