

# 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。 |   |        |      |     |

