

金曜日開催

当日教室

ピラティス

ピラティスは体幹を中心に全身の筋肉を
バランスよく鍛え、姿勢改善や筋力アップ、
柔軟性向上など、
さまざまな健康効果が期待できます。

※1月からスタートする教室の
無料体験会を実施します。
ぜひこの機会にご参加ください。



担当：岡部

日程	12月12・19日
時間	13：00～14：00（60分）
場所	西楽園 2階 会議室1・2
定員	20名（先着順） 高校生以上の方
料金	無料 ※別途入館料がかかります。
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。
持ち物	内履き・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。