

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。



担当：岡部

日 程	1月9. 16. 23. 30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	1回 600円 (当日支払い) ※別途施設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	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。