

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	2月6. 13. 27 日	3月6. 13. 27 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。	