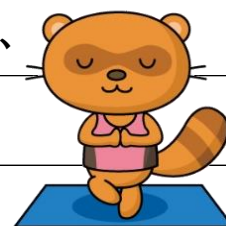


しっかりピラティス

ピラティスは姿勢を美しくすると共に安定化させる他、
血行や内臓の働きを活性化させます。

ピラティスの動きのポーズとブリージングにより、
しっかりコアマッスルを刺激します！

美しいプロポーションを作っていきましょう！



日程	9月	金曜日
	20日・27日	
時間	11:00 ~ 12:00 (60分)	
場所	蕨市民体育館 1F 武道場 2	
定員	30名 (先着順)	
料金	事前申し込み 2回 800円 (当日申し込み1回 500円)	
担当	川井 珠美	
受付	事前申込 1F 受付窓口まで参加申込みください	
	運動のできる服装をご用意ください。	
	どなたでも参加できます！	
	小さいお子様をつれての参加はご遠慮ください	
	託児申込有 600円/1回 ※1週間前のご予約をお願いします	
	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	