

2019年度

# ピラティス



講師：木下 裕加子

ピラティスとは、背骨や骨盤の動きを中心としたエクササイズです。呼吸を意識しストレッチを中心とした動きで、インナーマッスルを鍛え、身体のゆがみをなおしていきます。  
腰痛改善にも効果的です。



対象 18歳以上の女性の方

日程 毎週水曜日

時間 15:00~16:00

場所 スカイアリーナ 会議室

定員 22名

参加費 9,000円(1期あたり12回の場合) ※初回払い

8,250円(1期あたり11回の場合)

注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法 スカイアリーナ窓口までお越しください

尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます

体験受講後の申込み受付もおこなっております(体験料650円)

持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

3ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45

スカイアリーナ

TEL: 724-3440 FAX: 724-3360