

平成30年度

# 美BODYエクササイズ ヨガ&ピラティス教室



講師：中川弘佳

基本的には自重（自分の体重）でトレーニングを行います。ヨガ・ピラティスの要素を取り入れながら行い、筋肉を付け、しなやかなボディを作っていきます。夜の時間帯ですので、家事やお仕事のあとでも大丈夫。ぜひご参加ください。



対象	16歳以上の女性のかた
日程	毎週木曜日（毎月第4週はお休み）
時間	19:15~20:15
場所	武道館 第一道場（畳間）

1ヶ月単位の教室

定員 20名

退会 又は お休みを希望されるかたは  
必ず事前にご連絡ください

参加費 2,340円（初回支払い）

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 武道館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600円）

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・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

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

武道館

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030