

平成30年度

ピラティス教室



講師：岡島めぐみ

安定した体幹を作り、しなやかな筋肉・くびれたウエストを目指しましょう!!

資格：AFAAヨガ、 AFAAピラティス
AFAAエアロビクス
健康運動実践指導者



対象 16歳以上の女性のかた

日程 毎週金曜日

時間 13:30~14:30

場所 武道館 会議室

定員 15名

参加費 7,370円（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 武道館窓口までお越しく下さい

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・ヨガマット(あれば)

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

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL：721-7979 FAX：724-4030