

ストレッチ & やさしいピラティス教室

簡単なストレッチとピラティスでインナーマッスルを鍛えて身体の調子を整えましょう！
性別、年齢問わずどなたでもお気軽にご参加ください。

日程(月曜日・全10回)

- | | |
|---------|---------|
| ① 4月8日 | ⑥ 6月24日 |
| ② 4月22日 | ⑦ 7月8日 |
| ③ 5月13日 | ⑧ 7月22日 |
| ④ 5月27日 | ⑨ 7月29日 |
| ⑤ 6月10日 | ⑩ 8月26日 |

教室について

- | | |
|-----|--------------|
| 時間 | 9:30 ~ 10:30 |
| 講師 | 長尾 洋子 先生 |
| 定員 | 25名 |
| 受講料 | 5,500 円 |

※空きのある場合は、定員になるまで事務所ににて申込を受付けます。

申込日: 令和6年3月11日(月) 10:30~10:45

※10:30~10:45に整理券を配布、10:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(3/10必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

