

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 9月30日 | ⑥ 12月23日 |
| ② 10月28日 | ⑦ 1月27日 |
| ③ 11月11日 | ⑧ 2月10日 |
| ④ 11月25日 | ⑨ 2月24日 |
| ⑤ 12月 9日 | ⑩ 3月10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 |

申込日: 令和6年8月26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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。

(8/25必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

一宮スポーツ文化センター TEL: 0586-24-1881

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

