

木曜ピラティス

ボディバランスを整えて美しく!

木曜日 全 14 回

8 月	22	29	
9 月	5	12	19
10 月	3	10	17
11 月	7	14	21
12 月	5	12	19



- ① 初心者・経験者混合 12時15分～13時15分
疲れた身体をリセット!全身をほぐして身体を癒します。
- ② (経験者中心クラス) 13時30分～14時30分
経験者向けの運動強度がやや高いクラスです。

「木曜ピラティス」「金曜ピラティス」のどちらか 1 講座にお申込みください。

参加費 : 7,000円 (14 回分)

講師 : 竹内 奈津子先生

定員 : 各コース 30 人 (多数抽選)

申込み : 往復はがきに講座名・住所・氏名 (フリガナ)・年齢・電話番号を明記の上送付。又は返信ハガキをもって窓口へ (裏には何も書かないで下さい)

締切り : 7 月 13 日 (土) 必着

※講座前後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください

若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台 20-5 TEL 961-0811

